Selecciones

DICIEMBRE 2021

READER'S DIGEST

NAVIDAD 2021: MOMENTO DE CELEBRAR

Historias de Navidad que te llegarán al corazón
PÁGINA 68

Un mundo de sabores navideños por el mundo
PÁGINA 58



DRAMA EN LA VIDA REAL

Los niños de la cueva
PÁGINA 46

El ladrón de la bicicleta
PÁGINA 108

¡Adiós, 2021!
PÁGINA 12

Guía para tu salud intestinal
PÁGINA 38

CUERPO Y MENTE 16
ENTRE NIÑOS 21
BUENAS NOTICIAS 28
A TRAVÉS DE LA HISTORIA 35

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



3 en 1

Elegancia y comodidad en todas las estaciones



1 CAZADORA INTERIOR

2 CHAQUETA EXTERIOR









- Impermeable
- Forro polar interior

- Con Capucha "oculta"
- Acabado "Cotton Touch"

3 CHAQUETÓN COMPLETO
Chaqueta + Cazadora
(unidas por una cremallera)





POR FAVOR, COMPRUEBE SU TALLA ANTES DE HACER SU RESERVA



Contorno de pecho (en cm)	Talla del Chaquetón
85 / 94	S
95 / 102	M
103 / 110	L
111 / 118	XL



GRATIS
Para los Lectores de
Selecciones
READER'S DIGEST
RELOJ TRIUMPH

Con todas las Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- CÓMODAS CUOTAS sin intereses
(15 mensualidades de solo 10€)

902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA
Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

ET79

QUERIDOS LECTORES

Colonizados

NUESTRO ORGANISMO está siendo colonizado día a día. No por un ejército o por seres de otro planeta, sino por bacterias. Desde el momento en que nacemos, situaciones cotidianas como la lactancia materna, el lugar donde vivimos, el medio ambiente, nuestra alimentación, el contacto con otras personas o incluso la convivencia con mascotas pueblan nuestro intestino de diversas cepas bacterianas.

Cada vez disponemos de más información que corrobora por qué el intestino se conoce como nuestro segundo cerebro. Por eso es importante detectar los signos de desequilibrio intestinal y lo que podemos hacer para mejorar nuestra microbiota, que influye en el sistema inmunitario, cerebral y cardiovascular. Lee "La guía definitiva para un instestino sano" en la página 38.

Pero estamos al final de un año difícil y se acercan las navidades. Unas fechas no siempre felices para todos ni llenas de grandes momentos. Pero no queremos dejar de celebrar el fin de un año complicado con algunas historias de alegría y esperanza ("Historias de Navidad", pág. 68) o con un recorrido por los sabores y bebidas típicas alrededor del mundo ("Un mundo de delicias navideñas", pág. 58).

No dejes de leer el excelente extracto del libro "Los chicos de la cueva" (pág. 46), aquel rescate de un grupo de niños atrapados en una cueva inundada en Tailandia que mantuvo al mundo en vilo hace tres años. Y tampoco dejes de viajar hasta Canadá en busca de un encuentro primitivo con la naturaleza para captar la aurora boreal, en la página 100.

¡Feliz lectura y adiós al 2021!



FOTO: PABLO RODRIGO

Natalia Alonso,
DIRECTORA

Puedes escribir a redaccion@selecciones.es

CONTENIDOS

Artículos

EN PORTADA

68 Historias de Navidad
Historias cálidas que te llegarán al corazón en estas fechas.

38 **La guía definitiva para un intestino sano**
La bacterias que habitan tu intestino influyen en muchas más cosas de las que crees.

DRAMA EN LA VIDA REAL

46 **Los niños de la cueva**
Parecía imposible rescatar al equipo de fútbol atrapado en el interior de una cueva inundada.

58 **Sabores por el mundo**
Un recorrido por las comidas y bebidas tradicionales de estas fechas por el mundo.

78 **Un mundo de nieve**
La nieve tiene una atracción mágica a cualquier edad.

84 **Elevar nuestra autoestima**
Consejos para subir el ánimo en los momentos bajos.

TEST

89 **Peregrinar**
Durante siglos se ha peregrinado a lugares de fe.



94 **El cubo más popular**
Conoce al creador de uno de los juegos de ingenio más populares del mundo.

100 **En busca de la aurora boreal**
En los Territorios del Noroeste de Canadá viví un encuentro primitivo con la naturaleza.

LECTURA EXTRA
108 **El ladrón de bancos en bicicleta**
La sorprendente trayectoria de un joven atleta hasta llegar a convertirse en un huidizo ladrón.

94



PORTADA: © FOTO YASU + JUNKO

Secciones

1 **Queridos lectores**
4 **Mira el mundo**
10 **Mascotas** Un buen equipo
16 **Cuerpo&mente** Fuentes inesperadas de gluten
24 **Misterio médico**
28 **Buenas noticias** Alrededor del mundo
32 **Foco** Rolando Villazón
35 **A través de la historia** Santa Claus
36 **Termina esta frase** Si solo pudiera comer una cosa el resto de mi vida...

Favoritos

9 **Cartas**
12 **Sonríe**
18 **Noticias de la medicina**
21 **Entre niños**
27 **Gajes del oficio**
31 **Así es la vida**
88 **La risa, remedio infalible**
120 **Rompecabezas/Sixy Sudoku**
122 **Soluciones**
123 **Vocabulario**
125 **Trivial**
126 **Citas citables**
127 **Próximo mes**
128 **Última risa**





MIRA EL MUNDO...

Pasa la página ➝

FOTOGRAFÍA: © NIELS QUIST/ALAMY STOCK PHOTO

...DE OTRA MANERA

Las montañas son escasas en Dinamarca. Una pena para los esquiadores, que suelen tener que viajar a los países vecinos para practicar este deporte. Sin embargo, desde 2019, los aficionados a los deportes de invierno también pueden disfrutar en Copenhague, donde se inauguró una pista de esquí artificial de 450 metros de largo en la capital danesa ¡en el techo de una planta incineradora de residuos! Los que no quieran deslizarse por las pendientes de plástico verde de CopenHill pueden probar el muro de escalada de 85 metros de altura o escalar la "cumbre" a pie.



FOTOGRAFÍA: © GONZALES PHOTO/ALAMY STOCK PHOTO

Selecciones
READER'S DIGEST

Directora Natalia Alonso
Maquetación Equipo Editorial CIL
Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.
Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid

Reader's Digest se publica en 27 ediciones y 11 idiomas.

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidenta y directora ejecutiva
Bonnie Kintzer

Directora editorial, ediciones internacionales
Bonnie Munday

Fundadores de Reader´s Digest:
DeWitt Wallace (1889-1981)
Lila Acheson Wallace (1889-1984)

© 2021 Global Family Editions (Reader's Digest)
La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión sobre los artículos y reportajes de la revista.
Puedes también mandar anécdotas divertidas y verídicas para nuestras secciones de humor.
Escríbenos a:
redaccion@selecciones.es

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono
902 757 051 y 91 111 74 52
(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)
Email
clientes@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email
redaccion@selecciones.es
Dirección
Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid

SÍGUENOS EN FACEBOOK

www.facebook.com/Selecciones

SÍGUENOS EN TWITTER

@SeleccionesRd

CARTAS



SONRÍE

El lenguaje de los padres

LOS CONSEJOS SON GRATIS, Y SUELEN INCLUIR AQUELLOS QUE TU PADRE NO SIGUIÓ.

Lenguaje de amor

Muy bonita la columna "Sonríe. El lenguaje de los padres", de noviembre. A mí, mi padre me preguntó hasta los 38 años si me había lavado las manos antes de sentarnos a la mesa... Una manera de decirme que me quería.

—PALOMA MARCO, *España*

Recuerdos de familia

En el número de septiembre me llamó la atención "Rescate en el aire". Tenía un hermano, fallecido hace unos años, que se fue voluntario a paracaidismo. Cecilio era muy valiente y tenía muchos saltos. En uno de ellos, me contaron sus amigos, un compañero quedó atrapado por el paracaídas en la cola del avión. El oficial preguntó por un voluntario para saltar y cortar las cuerdas del paracaídas enredado. Cecilio voluntariamente saltó, se agarró al ala, cortó las cuerdas y los dos soltaron el avión. Todos suelen llevar dos paracaídas, el normal y el de seguridad, y una navaja curva. Cecilio era un héroe, me parece que le dieron una semana de permiso.

—ELADIO GUZMÁN, *Tarragona*

Arte

Mis felicitaciones por su artículo sobre el arte callejero en el número de octubre. Esta obra de arte (en la foto) se encuentra a un tiro de piedra del ferry de Ámsterdam Norte a la Estación Central. Es una lástima que no la hayan incluido en el reportaje, no solo por la obra de arte en sí, sino porque representa a una de las figuras holandesas más famosas.



—SJAAK VINKEN
Ámsterdam

Mascotas y niños: un buen equipo

Cuidar a un animal enseña a los niños a desarrollar responsabilidad y empatía



Katrina Warren
VETERINARIA

Cuando se trata de niños, las mascotas pueden desempeñar un rol significativo en la tarea de enseñar a nuestros hijos y nietos responsabilidad y contribuir al desarrollo de habilidades afectivas. Las investigaciones señalan que los niños que tienen mascotas muestran una actitud más positiva, mayor autoestima y más empatía. Aunque cualquier mascota ofrece beneficios, los perros, en particular, cuentan con la ventaja adicional de animar a los niños a hacer ejercicio.

Vínculos de amistad

Los niños llaman a sus mascotas "sus mejores amigos" y suelen confiarles sus secretos porque las mascotas no se enfadan ni juzgan. Las mascotas son leales, cariñosas y pueden convertirse en un hombro sobre el que aliviar penas, tranquilizador y reconfortante.

Seguridad

Los animales ayudan a los niños a aprender empatía y respeto, además de favorecer la adquisición de habilidades afectivas y sociales. Los sentimientos respecto a las mascotas pueden elevar su autoestima y ayudarles a desarrollar formas no verbales de comunicación. Los niños disfrutan al leer en voz alta para sus mascotas, lo que les ayuda a ganar confianza y mejorar sus habilidades.

Responsabilidad

Cuidar a una mascota enseña a los más pequeños la responsabilidad de amar a otro ser vivo, además de la importancia de adquirir rutinas. Según la edad del niño y el tipo de animal, pueden encargarse de tareas como alimentarlos y asearlos y, cuando se trata de perros, pasearlos.

Alentar la actividad

Jugar de forma segura con las mascotas o sacar a pasear al perro anima a los niños a alejarse de la tecnología y a estar en movimiento al aire libre.

Posibilidad de reducir alergias

En los últimos años diferentes investigaciones señalan que tal vez la presencia de gatos y perros en el hogar durante los primeros años de vida podría "aclimatar" el sistema inmune en desarrollo de los niños y lograr que sean menos sensibles a los alérgenos al crecer.

Lecciones de vida

Los niños suelen vivir sus primeras experiencias relacionadas con nacimientos, muertes y procesos de duelo a través de sus mascotas, que pueden ayudar a reforzar la importancia de cuidar la salud de los seres vivos.

FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES



Adiós, 2021

Patricia Pearson

HACE DOS AÑOS, antes de la pandemia, mi marido y yo pasamos una maravillosa Nochevieja viendo llegar 2020. Bebimos prosecco y jugamos a las adivinanzas con buenos amigos en su casa de campo rodeada de nieve. Nuestros dos hijos estaban de fiesta con docenas de amigos, como es de esperar de los jóvenes.

La celebración del comienzo de 2021 fue más un encuentro familiar apresuradamente convocado con aires de reunión de Neuróticos Anónimos. Cómo habían cambiado los tiempos de rápido.

 ILUSTRACIÓN: *Sam Island*

Geoffrey, nuestro hijo de 20 años, aunque hubiera preferido quedarse atrapado en un ascensor lleno de abejas, vino a pasar con nosotros la Nochevieja porque literalmente no podía hacer nada más sin infringir la ley. No se permitían reuniones. Nuestra hija de 24 años, Clara (que hace años que no vive con nosotros), pasó la noche recuperándose de la extracción de las muelas del juicio. Mientras uno se deprimía y la otra gemía, para mi marido y para mí, la presencia de otros dos seres humanos en casa cuando ya llevábamos meses de pandemia era como si hubiéramos sido invadidos por osos.

Lo único que podía pensar esa noche era contribuir al esfuerzo de guerra, por llamarlo de alguna manera, apoyando a los restaurantes locales, desesperados por servir pedidos a domicilio. Pero Clara solo podía tomar purés con una pajita; mi marido es vegetariano y diabético al que acababan de retirar la harina, las patatas y el azúcar; y Geoffrey no se centraba en la comida para nada. Buscaba algo inalcanzable, como echarse novia en una fiesta o, de no ser posible… un tazón de opio.

Todo el mundo se sentía deprimido e irascible. Incluso yo, una madre que se enorgullece de ser tranquila, estallé con una impertinencia: "Bueno, ¡abandono! Arreglaos como podáis. Ayudaré a los negocios locales pidiendo tres raciones de filete con patatas fritas para *mí sola*", tras lo cual, sin saber qué más hacer, me fui con un suspiro desconcertado y culpable por la oscura y vacía carretera con nuestra perra que, al menos ella, estaba feliz.

A medianoche, mi hijo y yo vimos en directo la cuenta atrás para la entrada del Año Nuevo en Times Square, en Nueva York. Pero la escena estaba llena de globos "inflables danzarines" en lugar de gente. Y nos dimos cuenta de que la "celebración" estaba siendo retransmitida con un minuto de retraso. Diez, nueve, ocho… espera, no importa.

Sin embargo, repasamos las cosas buenas de las que disfrutamos. Estábamos sanos, más o menos. Hubo un repunte de hipocondría y germenofobia, ya que a Clara le aterrorizaba abrir la boca en la consulta del dentista, y mi marido se negaba a salir de casa porque pensaba que era un blanco fácil: la diabetes y la tensión alta eran las debilidades favoritas del Covid-19. Geoffrey, joven y fuerte, se convenció de que un lunar en la tripa era cancerígeno (no lo era) y yo realmente tengo trastorno de ansiedad generalizada. Así que, tal vez no estábamos mentalmente sanos. Pero estábamos juntos, y estábamos vivos.

Es difícil imaginar cómo será la próxima Nochevieja, ya que todos hemos aprendido a reducir nuestras expectativas casi a cero. Pero tal vez eso sea algo bueno. Es importante encontrar pequeños e inesperados momentos de alegría cuando,

aparentemente de la noche a la mañana, la historia de tu vida cambia.

Una de las cosas que observé es que la gente dejó de intentar ser glamurosa. Las mujeres dejamos de usar rímel, y ¿qué sentido tenía usar barra de labios si llevabas mascarilla? Las ventas de sujetadores cayeron. Me desacostumbré tanto a usarlos que fui a una reunión a la ciudad y me di cuenta de que me había olvidado de ponérmelo. Otro día fui a la tienda de la esquina y de repente nos dimos cuenta de que los cuatro en la cola de la caja llevábamos puesto el pantalón del pijama.

LOS MEJORES MOMENTOS HAN SIDO LA GENTE BUSCANDO EL LADO DIVERTIDO.

Los intentos de parecer brillantes y exitosos en el trabajo se vieron socavados cómicamente por los pocos que entendían de tecnología. Un abogado apareció ante un juez con una imagen de un gato triste sobre su cara, y no sabía quitarla. El director de un grupo de defensa con sede en Estados Unidos celebró una reunión por videoconferencia y accidentalmente se convirtió en una cabeza de patata. Los padres trabajadores trataban de presentarse formalmente a sus colegas durante las reuniones, pero los perros, los niños y los ruidos interrumpían sus presentaciones.

Todos nos hicimos mucho más humanos. Y los momentos más celebrados de la pandemia no fueron impulsados por celebridades, sino por gente corriente tratando de ver el lado divertido. Como el popular joven coreógrafo vietnamita que promueve el lavado de manos a través de un desafío de baile en Tiktok, o el aburrido comentarista deportivo de la BBC que, al no poder retransmitir deportes reales, comenzó a retransmitir públicamente a sus perros devorando simultáneamente sus raciones de comida, mientras lo comentaba como unas olimpiadas. Me recordaba a una frase atribuida al antiguo poeta Rumi: "Si todo a tu alrededor parece oscuro, mira con más atención. Quizá seas tú la luz."

Soy una veterana en lo que a ansiedad se refiere, y una cosa que he aprendido es que las catástrofes nunca siguen el camino que uno espera. Si, como se ha dicho, la ansiedad es miedo en busca de una causa, seguro que encontramos esa causa estos dos últimos años. Pero también encontramos humor y humanidad.

Este 31 de diciembre, cuando estemos a punto de entrar en 2022, ¿estaremos autorizados esta vez a gritar "¡Feliz Año Nuevo!"? Propongo que lo hagamos. Tomemos también una copa (¿nos atreveremos?) e incluso abracemos a nuestros amigos.

Tienes la oportunidad de transformar la vida de futuras generaciones

Durante más de 60 años muchas personas han confiado en Manos Unidas para prolongar su compromiso con la lucha por un mundo más justo.

Incluye a Manos Unidas en tu testamento y haz que tu huella perdure en el tiempo.



EN BUENAS MANOS

herencias y legados

Manos Unidas

91 308 20 20 - herencias@manosunidas.org

CUERPO & MENTE

Alimentos a evitar si no puedes tomar gluten

Fuentes inesperadas de gluten

Alison Wilkinson



EN LA ÚLTIMA década, todos hemos oído sobre un villano alimenticio llamado gluten. Esta familia de proteínas presente en varios tipos de granos es generalmente inofensiva. Para algunos, sin embargo, los alimentos con gluten pueden resultar difíciles de digerir, lo que ocasiona problemas que van desde diarrea e inflamación estomacal hasta ansiedad y fatiga.

Las personas con enfermedad celíaca deben evitar el gluten por completo, pues su consumo prolongado daña las células del intestino delgado a consecuencia de la respuesta inmunitaria que provoca. Las personas con sensibilidad al gluten no celíaca o con alergia al trigo también pueden beneficiarse de una dieta libre de gluten. Si vas a dejar de consumirlo, ya sabrás que debes evitar el trigo, pero hay más alimentos que debes evitar.

Centeno

Aunque solemos asociar al gluten con el trigo, es solo uno de los muchos granos que lo contienen. Que un envase diga "libre de trigo" no necesariamente significa que no contenga gluten. Lo mejor es evitar el pan y las galletas de centeno y optar por pan sin gluten o galletas a base de arroz.

FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES

Cebada

Al igual que el centeno y el trigo, la cebada es uno de los granos más comunes que contienen gluten. Por lo tanto, la cebada perlada —ingrediente muy popular en las sopas— está prohibida en las dietas sin gluten, de modo que es mejor optar por arroz. Los productos a base de malta, entre los que probablemente figura tu cerveza favorita, también quedan prohibidos.

Cerveza

Al estar elaboradas con malta de cebada o trigo, la mayoría contienen gluten. Por fortuna para los amantes de la cerveza, cada vez hay más alternativas sin gluten hechas a base de maíz o arroz. Sin embargo, hay que ser cuidadosos con las cervezas "sin gluten": el Centro Médico de Enfermedades Celíacas de la Universidad de Chicago recomienda no tomar esta bebida si se está intentado evitar el gluten ya que aún no es posible valorar la eficacia del proceso que se usa para extraerlo.

Extracto de malta

Como el maíz y el arroz están permitidos en las dietas sin gluten, es lógico pensar que los cereales a base de maíz y arroz son alimentos seguros, pero no es necesariamente cierto. Muchos cereales contienen extracto de malta, fuente de gluten. A pesar de que algunas marcas de copos de cereales de maíz no son seguras, hay opciones saludables sin gluten a las que recurrir.

Avena

Técnicamente, la avena es un cereal sin gluten, pero suele contenerlo a causa de la contaminación cruzada. Según Coeliac UK, muchos tipos de avena se producen en las mismas fábricas donde se procesa trigo, cebada y centeno. Te sugerimos optar por una variedad certificada sin gluten.

Salsa de soja

Hecho de pescado y arroz, el sushi suena como una opción segura. Y la es, siempre y cuando no le añadas ningún condimento. La salsa de soja contiene trigo y, por ende, gluten. Dicha salsa no solo se utiliza para condimentar el sushi, también está presente en alimentos congelados, aliños para ensaladas y adobos. Por fortuna, existe una alternativa libre de gluten llamada tamari: su sabor es casi idéntico y no contiene trigo.

Seitán

Esta alternativa a la carne conocida como "carne de trigo" también contiene gluten. Si buscas una fuente de proteínas sin carne, el tofu es una excelente opción, sin gluten.

Salsas

No todas las salsas contienen gluten, pero muchas a base de crema sí, ya que se espesan con harina. Si quieres hacer salsas sin gluten en casa, puedes sustituir la harina de trigo por la mitad de la cantidad de almidón de maíz o harina de maíz.

Noticias DEL

MUNDO DE LA MEDICINA



Saltar por tu forma física

Saltar la cuerda es una forma de ejercicio que puede hacerse en casa y que ha adquirido popularidad en la población adulta desde el inicio del confinamiento por la pandemia. Distintas investigaciones han demostrado que fortalece todo el cuerpo al trabajar las piernas, los brazos y los músculos abdominales de forma simultánea. Según un estudio publicado en la revista estadounidense *Medicine & Science in Sports & Exercise*, también refuerza la salud cardiovascular y protege el corazón. Otros de los beneficios asociados a esta práctica son las mejoras en coordinación y equilibrio, lo que se traduce en menos caídas, y el aumento de la densidad ósea, que previene la osteoporosis. No obstante, después del salto las piernas absorben un gran impacto; por eso, te recomendamos aumentar la duración de las sesiones gradualmente y utilizar calzado con plantillas amortiguadoras para evitar lesiones.

Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon



Animales y apoyo emocional

Para mucha gente con trastornos mentales graves, tener un perro o un gato puede calmar la depresión, la ansiedad y la sensación de soledad de forma significativa, según un estudio sobre las ventajas de los animales para el apoyo emocional. Aunque estos animales no están entrenados para realizar actividades distintas a las de cualquier otra mascota, adquieren una importancia terapéutica entre aquellas personas con problemas de salud psicológica. Durante una investigación llevada a cabo en Ohio (Estados Unidos), varios pacientes adoptaron un perro o un gato de un refugio y, de media,

FOTOGRAFÍA: THE VOORHES



presentaron mejoras al cabo de doce meses. Dependiendo de donde vivas, tal vez puedas lograr un certificado de soporte emocional para tu mascota, lo que puede traducirse en permisos para acceder a las cabinas de los aviones y a lugares en los que no se aceptan mascotas.

Consumo excesivo de cafeína y riesgo de glaucoma

Si tienes antecedentes familiares de glaucoma, una de las principales causas de pérdida de la visión, tal vez te convenga moderar tu consumo de cafeína, según un estudio publicado en la revista *Ophthalmology*. En un grupo de personas con riesgo genético elevado de padecer glaucoma, beber más de tres tazas de café al día (o el aporte equivalente de cafeína de otras fuentes, como infusiones o bebidas energizantes) elevó en un 200 por ciento la probabilidad de desarrollar la enfermedad en comparación con la práctica de evitar la cafeína.

Cuida la forma en la que dejas de fumar

Aunque los expertos médicos prefieren el uso de parches de nicotina o medicamentos, los cigarrillos electrónicos han ayudado a algunas personas a dejar de fumar. Si optas por esta estrategia, ten presente que el uso simultáneo de tabaco tradicional y cigarrillos electrónicos eleva el riesgo de problemas respiratorios. Durante un año, participantes de un estudio en distintas zonas de Estados Unidos que solían fumar tabaco y cigarrillos electrónicos, presentaron mayor riesgo de desarrollar problemas respiratorios en comparación con las personas que solo usaban una de esas dos opciones. Los investigadores recomendaron abandonar por completo el tabaco convencional y fumar solo cigarrillos electrónicos, con la idea de dejarlo también. Aunque los cigarrillos electrónicos son menos dañinos que los tradicionales, elevan también el riesgo de sufrir problemas graves, como infartos de miocardio y lesiones pulmonares.

Estrés y canas

No es un mito: el estrés puede realmente sacarte



FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES X2

canas. La relajación en ocasiones puede ejercer el efecto contrario, al menos de forma temporal. Mediante un análisis de imágenes detalladas del cabello de catorce voluntarios, un grupo internacional de investigadores logró cuantificar sutiles cambios de color a lo largo del tiempo. Los participantes llevaron un diario de estrés, lo que permitió comprobar el nexo entre los segmentos más grises y los períodos de estrés elevado. Para sorpresa de muchos, los científicos también notaron que algunos cabellos volvían a crecer en su color original cuando disminuía la tensión, durante unas vacaciones, por ejemplo.

Sin embargo, la edad sigue jugando un papel predominante en las canas. En la década de los cuarenta, cuando el pelo se encuentra en el umbral del cambio de color, llevar un estilo de vida estresante puede propiciar la aparición de canas de forma prematura. El equipo de investigación no cree que el estrés excesivo afecte el pelo de los veinteañeros ni que reducirlo pueda producir cambios en personas mayores que tienen ya canas.

Cura contra el hipo

HiccAway, una pajita rígida en forma de "L" con una válvula de presión en el extremo inferior está diseñada para que el usuario succione con más fuerza que al utilizar una pajita convencional. Esto desactiva dos de los nervios asociados al hipo y activa el diafragma y la epiglotis, lo que suele ayudar a frenar los espasmos. Un grupo de científicos del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Texas en San Antonio desarrolló esta pajita y la probó en 249 voluntarios. Detuvo el hipo en casi el 92 por ciento.



Prevenir diabetes con fruta

Consumir dos porciones de fruta al día bastó para disminuir en un 36 por ciento el riesgo de desarrollar diabetes durante un estudio australiano de cinco años, comparado con consumir media porción. El zumo no surtió el mismo efecto en los 7.675 participantes, tal vez porque contiene más azúcares y menos fibra.

Ruido nocturno y sueño

Según una revisión de expertos alemanes y publicada en la revista *Nature Reviews Cardiology*, el ruido nocturno de aviones, trenes y coches afecta la calidad del sueño, las concentraciones de hormonas del estrés y el estrés oxidativo, lo que produce daño celular y promueve la disfunción vascular, la inflamación y la hipertensión. Es importante tratar de reducir el ruido con doble ventana.

FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE HICCAWAY

ENTRE NIÑOS



"Me tenías ganado con el caramelizado, pero me perdiste con la cebolla".

Mi nieta tiene tres años y acostumbraba a decir "la Montserrat", "el Dani"... Sus padres la corregían diciendo, no se dice "la" o "el", solamente el nombre.

Un día le dije:

—Déjame guardar la mayonesa en el frigorífico.

Ella me contestó:

—No se dice, "la mayonesa", solo mayonesa.

—MÓNICA DE LA ROSA

Mi nieta de cuatro años fingía disfrutar de un trozo de tarta de mentira. Cuando su hermano mayor, que es alérgico a los frutos secos, le pidió su propio trozo de fantasía, ella respondió: "No, no puedes comerlo. Lleva nueces".

—JENNIFER KHAN

Mi hijo de seis años, a su hermano llorando: Está bien estar triste. A veces necesitamos sacar nuestros sentimientos y dejar salir la tristeza.

ILUSTRACIÓN: CONAN DE VRIES

Yo: Ay, cariño, eso es muy bonito. ¿Por qué llora tu hermano?

Mi hijo de 6 años: Le he pegado.

—@ELSPELLS13

Mis amigos y yo hablábamos de cómo las personas mayores pierden altura con la edad. Mi hijo de cuatro años escuchó la conversación e interrumpió: "Si vivo hasta los 200 años, ¿seré una hormiga?".

—ADELINE SYDOR

Mi hijo de seis años me estaba viendo verter desatascador de desagües en el lavabo del baño.

Mi hijo: ¿Qué es eso?

Yo: Disuelve cualquier suciedad que esté obstruyendo el desagüe.

Mi hijo: Genial. ¿Incluso el destornillador de ahí abajo?

—REDDIT.COM

Mientras paseaba por el parque con mis hijos, pasamos por un banco donado por una familia en 1992. Uno de los niños dijo:

—No sé si esa familia seguirá viva.

Mi hija de 10 años respondió:

—Probablemente. Papá ya había nacido en 1992 y sigue vivo.

—ALBERT KANDIE

A mi hija se le cayó el móvil mientras estaba en una videollamada con mi madre. Lo recogió rápido y preguntó:

—Abuela, ¿estás bien?

—@NOT_THENANNY

Cuando tenía cuatro años pensaba que el alpiste hacía crecer pájaros, así que se me ocurrió plantar un montón de alpiste. Al día siguiente, había un montón de pájaros donde lo había plantado, lo que me daba la razón.

—@EXILEGRIMM

Mi hija preguntó si los adultos lloran alguna vez. Me senté con ella, la abracé y le expliqué que los adultos lloran y que nosotros también nos sentimos a veces asustados, tristes y enfadados.

A continuación me preguntó si los adultos hacen pis.

—@HELLO_CAITLIN

Mi hijo lloró el segundo día de guardería porque no sabía que tenía que ir todos los días.

Pensaba que iría solo una vez.

—REDDIT.COM

Mi hija de cinco años me pidió que le ayudara a escribir algo. Estaba haciendo una tarjeta de cumpleaños... para mí.

Lo acabé escribiendo todo yo.

Luego mi hija escondió la tarjeta y me la dio tiempo después.

Tuve que hacerme el sorprendido para no herir sus sentimientos.

—@JOHNOFJOHN

Mi hijo describió mi trabajo como "Mamá se sienta, mamá escribe".

—BESS KALB, *escritor*

Hay algo que da más miedo que las vacunas

No tenerlas

© PEDRO BALLESTEROS

Envía VACUNAR al 28033

Con tu SMS, vacunarás a 3 niños contra el sarampión



Donación íntegra del coste del mensaje, 1,20 €, a favor de Médicos Sin Fronteras. Información legal y protección de datos: www.msf.es/tus-datos





Durante años, pensó que sabía cuál era la enfermedad que padecía. Estaba equivocado

Una rareza genética

Luc Rinaldi

El estómago de Nathanael Milam empezó a darle problemas por primera vez cuando tenía siete años. Tenía fuertes dolores de estómago de forma aleatoria. A veces sufría percances porque no podía llegar al baño a tiempo. Cuando iba, a menudo le dolía al defecar. Su madre, Joyce, preocupada, lo llevó a un médico de Maryland (Estados Unidos), donde vivían. El médico le diagnosticó la enfermedad de Crohn, una enfermedad intestinal incurable que causa inflamación del tracto digestivo.

Durante los años siguientes, médicos de familia y especialistas del Centro Infantil Johns Hopkins intentaron tratar la enfermedad de Milam con una amplia gama de medicamentos que inhiben el sistema inmunitario y combaten la inflamación: píldoras al principio, luego infusiones intravenosas e inyecciones. Cada vez que comenzaba un nuevo tratamiento, sus síntomas se disipaban temporalmente, pero finalmente volvían, obligando a los médicos a probar continuamente nuevos medicamentos más fuertes.

Durante sus años en el colegio, algunos estudiantes a veces se burlaban de él por tener que ir al baño a menudo. Y cuando desaparecía de durante semanas o meses en un momento dado (los médicos

ILUSTRACIÓN: VICTOR WONG

necesitaban extirpar quirúrgicamente partes inflamadas de su colon al menos una vez al año, un tratamiento común en los pacientes de Crohn) les decía a sus compañeros que tenía resfriado o gripe. “Durante mucho tiempo no le conté a nadie que estaba enfermo”, dice. “Pensaba que la enfermedad de Crohn era la más asquerosa que un niño podía tener”.

Afortunadamente, sus síntomas disminuyeron cuando cumplió 17 años, coincidiendo con la época en que entró en la universidad para estudiar enfermería (elección inspirada por la atención que había recibido). “Durante el primer año de universidad, no tuve problemas”, dice. “Era como un sueño. Me sentía normal.”

Pero en el segundo semestre de su segundo año, la enfermedad resurgió. Una noche de febrero de 2018, después de cenar, le entraron fuertes dolores de estómago y diarrea. Lo llevaron al centro médico de urgencias más cercano, desde donde lo trasladaron al Johns Hopkins, donde los médicos le realizaron una cirugía para despejar una obstrucción intestinal. Tardó unos 10 días en recuperarse, pero después de haber pasado por experiencias similares antes, no pensó mucho en ello.

Una semana después, sin embargo, volvió a urgencias con otra obstrucción. Soportó otra cirugía, pero esta vez también tenía fiebre, y sus heridas quirúrgicas no sanaban. Permaneció en el hospital, donde sufrió dos fístulas (conexiones anormales entre las partes del cuerpo) entre el colon y el abdomen, dando como resultado una herida en el estómago de 13 por 18 centímetros. Después sufrió una septicemia, y sus órganos comenzaron a dejar de funcionar. Entraba y salía del estado de consciencia, y el médico que lo atendió aseguró no era Crohn lo que tenía.

Las semanas siguientes, se sometió a una batería de pruebas. Cuando una de ellas reveló que tenía los niveles de ferritina inusualmente altos, una proteína sanguínea que almacena hierro y ayuda a proteger las células inmunitarias, lo derivaron al Dr. Elias Zambidis, médico del Johns Hopkins con experiencia en trastornos inmunitarios. Inmediatamente, sospechó que los niveles de ferritina de Milam eran un posible signo de linfohistiocitosis hemofagocítica, o HLH, un problema que causa disfunción en el sistema inmunitario.

“ERA COMO SI SU SISTEMA INMUNE TUVIERA ACELERADOR, PERO NO FRENO”, DICE EL DR. ZAMBIDIS.

Normalmente, cuando un paciente contrae un virus o una infección, sus células T se activan para combatirlo y, a continuación, se calman una vez

que ha desaparecido. En las personas con HLH, dice Zambidis, las células T siguen atacando, causando más inflamación y afectando incluso a las partes sanas del cuerpo. "Era como si el sistema inmunológico de Nate tuviera acelerador, pero no freno", dice. Aunque la enfermedad es rara, afecta solo a una de cada un millón de personas y la mayoría son niños. Aproximadamente el 40 por ciento de los niños diagnosticados con HLH termina muriendo.

Zambidis envió un análisis de sangre para pruebas genéticas, lo que confirmó su sospecha: Milam tenía HLH. Pero la prueba también reveló algo más. En algunos pacientes, la HLH y la enfermedad inflamatoria intestinal (que resultó ser lo que Milam tenía realmente de niño) tienen una causa común. Esa causa es una enfermedad genética rara llamada XLP2, en sí misma resultado de un gen mutado. Y con certeza, Milam tenía esa mutación.

Sin embargo, en ese momento, precisar el diagnóstico y su causa parecía casi irrelevante. Con 19 años, Milam estaba muriendo a toda velocidad. "Era como… se acabó el juego", dice Zambidis. "Muchos de mis colegas se estaban decantando por darle cuidados paliativos".

Pero el médico tenía una idea. Si pudieran aliviar la inflamación de Milam, un trasplante de médula ósea podría curar su HLH y darle una oportunidad.

El plan tenía una pega: el Etopósido, el medicamento de quimioterapia que a menudo se usa para reducir la inflamación de un paciente antes de un trasplante de médula ósea, haría estragos en el cuerpo de Milam y agotaría su número de glóbulos blancos.

El médico propuso un medicamento alternativo, anakinra, que se usa normalmente para tratar la artritis reumatoide.

Increíblemente, funcionó. En dos meses, la inflamación de Milam había desaparecido. Sin embargo, todavía no estaba a salvo. Zambidis le dijo que, si su cuerpo no respondía bien al trasplante de médula ósea, podría no sobrevivir. "No fue una decisión difícil", dice Milam. "O lucho, aunque posiblemente muera, o no lucho e inevitablemente muero."

Así, en enero de 2019, Milam recibió un trasplante de médula ósea de un donante anónimo. Cinco meses después, volvió a su casa, libre de HLH.

De vuelta a la facultad, Milam se cambió a gestión sanitaria, una carrera que quiere estudiar para hacer cambios positivos en el sistema de atención médica que ayuden a personas como él.

"He librado muchas batallas en mi vida", dice. "Pero estoy agradecido de que, en las etapas en las que he estado más enfermo, he tenido ángeles cuidándome."

GAJES DEL *oficio*



"Voy a dejar de lado la cháchara y pasaré directamente a la palabrería".

ILUSTRACIÓN: CROWDEN SATZ

Cuando trabajas desde casa, para poder concentrarte y conservar tu salud mental es muy importante no usar solo pijama. Consejo: ponte la ropa de ayer que dejaste tirada en el suelo.

—JESS ZIMMERMAN, *editor*

Pregunta: ¿Cuál es la diferencia entre un buen abogado y un gran abogado?

Respuesta: Un buen abogado conoce la ley. Un gran abogado conoce al juez.

—@GISSCONTRERAS

BUENAS NOTICIAS
ALREDEDOR
del mundo

Eugen Vaida fundó Ambulance for Monuments en 2016.

RESCATAR EL PASADO

CULTURA El arquitecto Eugen Vaida creció en una época tumultuosa en Rumanía. Después de décadas de comunismo, la transición agitada hacia una sociedad de libre mercado dejó a muchas personas en una situación económica desesperada. Cuando tenía 16 años, a mediados de la década de los 90, presenció cómo los coches salían del país llenos de muebles antiguos, cerámica y trajes tradicionales para ser vendidos en otros lugares. Indignado por ese saqueo de la herencia de su país, él y su hermano comenzaron a recoger o comprar cualquier objeto valioso que pudieran encontrar.

Desde entonces, Vaida ha ampliado enormemente su misión, convirtiéndola en el trabajo de su vida. En 2016, fundó "Ambulance for Monuments", comenzando con un camión lleno de herramientas que vagaba por Rumanía reparando edificios y monumentos históricos abandonados con la ayuda de voluntarios. Cinco años después, Vaida cuenta con siete camiones, 500 voluntarios y ha salvado 60 edificios, incluyendo iglesias medievales,

FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE AMBULANCE FOR MONUMENTS

13916958

antiguos molinos de viento y castillos. Patrocinadores, como la organización benéfica educativa del príncipe Carlos Fundación del Príncipe, ayudan a financiar el proyecto. Las comunidades locales también donan alimentos y vivienda a los voluntarios, y sus gobiernos (dueños normalmente de los edificios) suministran materiales de construcción.

"Funcionamos de manera similar a una intervención médica de urgencias", dice Vaida. "Hay una ambulancia que llega al lugar, evalúa los daños, estabiliza al paciente y lo deja listo para el tratamiento." El resultado es patrimonio rescatado del olvido, pero también un renovado interés por la historia de Rumanía. Vaida estima que todavía hay unos 600 monumentos que necesitan ayuda.

Trabajadores más felices

EMPLEO La pandemia prácticamente ha borrado la idea del equilibrio entre el trabajo y la vida personal.



FOTOGRAFÍA: VOVA SHEVCHUK/SHUTTERSTOCK.COM

Islandia iba por delante al respecto. Desde 2015, 2.500 trabajadores (cerca del uno por ciento de la mano de obra del país) redujeron horario de trabajo de 40 horas semanales en cuatro o cinco horas con el mismo sueldo. Los investigadores descubrieron que, como era de esperar, los trabajadores de hospitales, centros preescolares y oficinas estaban más felices y menos estresados. Y además eran igual de productivos. Casi el 90 por ciento de los trabajadores de Islandia trabaja ahora menos horas. Iniciativas similares están siendo consideradas en Nueva Zelanda y España, mientras que políticos de Japón y California han propuesto probarla.

Bosque metropolitano en Madrid

MEDIO AMBIENTE La plantación de árboles se considera desde hace mucho una manera de combatir la crisis climática, ya que absorben el dióxido de carbono. Madrid está llevando la plantación de árboles a gran escala: se planea rodear la ciudad con un bosque de 75 kilómetros, con casi medio millón de nuevos árboles, 100.000 de ellos de especies nativas que, cuando lleguen a su madurez, absorberán más de 170.000 toneladas de CO_2. Este "muro verde", que tardará una docena de años en crecer, hará la ciudad más fresca y atractiva.

Centro para perros que une

COMUNIDAD En este mundo duro en el que vivimos, ¿dónde va una mascota para darse un respiro? Cerca de High Park en Toronto (Canadá), la gente que saca a pasear a su perro puede parar en el *snack* bar gratuito para perros que Kaya Kristina montó en el jardín delantero de su casa. Kristina comenzó hace unos años poniendo cuencos de agua para perros cansados y sedientos en su camino de vuelta a casa después de jugar en el parque. Cuando llegó la pandemia y Kristina tuvo que dejar de ver a sus amigos y familia, amplió su oferta con galletas para perro, trozos de hígado de ternera, pollo seco, e incluso una "biblioteca de palos para perros." El popular centro comunitario en el jardín delantero de la casa de Kristina, llamado ahora StarPups (completado con su propia cuenta en Instagram, The Pups of High Park), se ha convertido en un lugar acogedor para que los perros y sus amos se reúnan.

Por Jason McBride

HÉROES

CONCIENCIAR SOBRE LAS ENFERMEDADES MENTALES

Jaylo Miles ha pasado por casas de acogida abusivas, años en los que no ha tenido hogar y ha estado enganchado a la droga. Todo ello le provocó un trastorno de estrés postraumático. Pero en los últimos años, este galés se ha ayudado a sí mismo ayudando a otros, embarcándose en iniciativas como concursos de canto y paseos en bicicleta de larga duración para despertar la conciencia sobre las enfermedades mentales.

No lo ha hecho solo. Miles, de 39 años, tiene una pareja que lo apoya, tres hijos y un par de búhos llamados Oscar y Louie, que Miles rescató. Se han convertido en sus insólitos animales de apoyo.

Aunque los dos búhos son hermanos, Miles dice que son muy diferentes: Oscar, de 4 años, es ferozmente protector, mientras Louie, de 2 años, es tranquilo y cariñoso. "Creo firmemente que no elegí a los chicos", dice Miles. "Ellos me eligieron a mí."

Desde que tiene a los búhos, estos se han convertido en celebridades locales, y acompañan a Miles en visitas a residencias de ancianos y escuelas, donde da charlas, e incluso en una caminata por Pen y Fan en Gales, el pico más alto del sur de Gran Bretaña. "A veces, solo con ver los búhos, las personas se sienten mejor", dice Miles.



Miles con uno de sus búhos.

FOTOGRAFÍA: JOANN RANDLES/COVER-IMAGES.COM

ASÍ *es*

LA VIDA

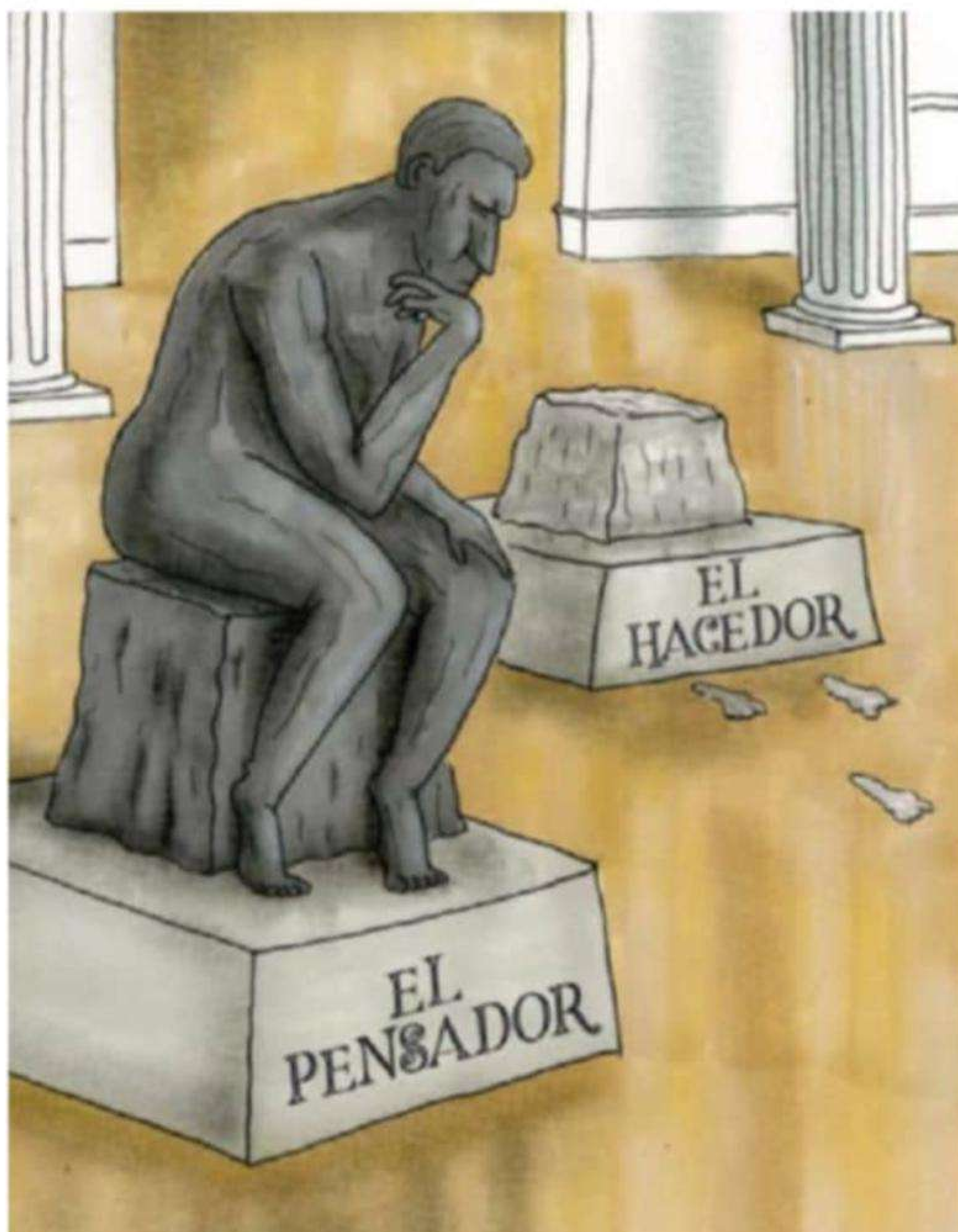


ILUSTRACIÓN: DAN REYNOLDS/CARTOONSTOCK.COM

A mi tía le regalaron un altavoz inteligente Google Home por Navidad. Ella ya tenía un Alexa, de Amazon. Hace no mucho tiempo estábamos probando el nuevo aparato y decidimos preguntarle:

—Oye, Google, ¿qué piensas de Alexa?

El dispositivo respondió:

—Me gusta su luz azul.

Al otro lado del cuarto, Alexa se encendió y dijo:

—Gracias.

Tengo miedo.

—@ALLISONCALHOUN1

Si alguna vez hay un apagón general en el continente, no entréis en pánico. Mi mujer tiene velas guardadas para todos.

—@SQUIRREL4WKGN



El tenor Rolando Villazón es considerado garante del buen humor. Pero también ha vivido épocas sombrías



rebrand.ly/byneon

"Siempre lo doy todo"

Michael Stallknecht

ROLANDO VILLAZÓN NUNCA se ha dejado derrotar, es demasiado polifacético para eso: tenor, director de ópera y director artístico de la Semana de Mozart de Salzburgo. Después de algunos problemas de salud que acabaron con una operación de las cuerdas vocales, descubrió además la escritura. Desde entonces, Villazón ha publicado tres novelas.

PREGUNTA: ***¿Es cierto que alguna vez quisiste ser sacerdote?***

ROLANDO VILLAZÓN: Sí, durante un año aproximadamente. Me interesaba la idea de vivir despojado de todo lo material. Pero al final fui a los Hermanos De La Salle y vi lo ricos que eran. Ahí fue cuando dije: no tiene sentido. Además, ya conocía a la que después sería mi mujer. Decidí volver con ella. Desde entonces, he dado un cambio de rumbo sustancial.

¿Te refieres en el sentido religioso?

Ha sido un largo viaje y es posible que aún no haya finalizado. Pero en algún momento llegué a la conclusión de que es más hermoso y al mismo tiempo más realista reconocer cuáles son los problemas del ser humano y que simplemente puede que no haya respuesta a algunas preguntas. Siento que es más útil saber que estamos solos en este mundo. Admiro a la gente que tiene fe. Pero cuando la pierdes, desaparece sin más. Creo que en mi caso tuvieron mucho que ver los libros de filosofía que leí.

FOTOGRAFÍA: © DARIO ACOSTA/DG

Salzburgo fue la ciudad donde viviste tu mayor triunfo: en el festival de 2005, protagonizaste junto a Anna Netrebko "La Traviata", que se retransmitió en directo en todo el mundo. ¿Qué te parece todo eso ahora?

Solo desde la distancia pude darme cuenta de lo importante que fue para mi carrera. En ese momento lo pasé de maravilla, pero todavía no tenía la suficiente seguridad en mí mismo para darme cuenta de que estaba actuando en el mayor festival de música clásica del mundo. Pero sí: Salzburgo y yo, vivimos una bonita historia de amor.

En los años siguientes, hubo un período de cancelaciones, reapariciones e incluso una operación de las cuerdas vocales.

Fue exactamente entonces cuando descubrí *Consolation of Philosophy* [escrito por el filósofo Boeci], antes de la operación en 2009. Me hizo darme cuenta de que puedes encontrar respuestas en los libros y quizás, aún más importante, preguntas. También fue en esa época cuando escribí mi primera novela *Kunststücke*.

Un crítico escribió una vez que cantas "con una pasión que conmueve el alma".

Sí, eso es lo que hago y el público puede sentirlo. Canto cada acto como si fuera el primero o el último.

ROLANDO VILLAZÓN

Nació el 22 de febrero de 1972 en la Ciudad de México. Su abuelo había emigrado de Austria cuando era niño. Villazón comenzó su carrera como tenor en Estados Unidos en 1998 y pronto se convirtió en una estrella cotizada internacionalmente. En 2007, sus problemas de voz le obligaron a retirarse durante una época. Tras su regreso en 2010, Villazón comenzó a trabajar como director de ópera y escritor, entre otras cosas. Villazón está casado, tiene dos hijos y vive en París con su familia. En la actualidad, el tenor tiene también la nacionalidad francesa.

Esto debe suponer un gran estrés para la voz.

No solo para la voz. Pero, aun así, es lo más hermoso que puedes experimentar. No quiero cantar como un burócrata del escenario. Siempre lo doy todo.

¿Eres capaz de ser cantante, escritor y director y de esa forma tan intensa?

Sí, si leo o salgo a caminar entre una actividad y otra y me olvido de todo. Pero cuando estoy dirigiendo, por ejemplo, soy director desde las ocho de la mañana hasta las dos de la noche. Para mí es importante vivir como si cada momento pudiera ser el último.

Santa Claus

A TRAVÉS DE
LA HISTORIA

Era precristiana
Durante el festival de Yule, los pueblos germánicos celebran el solsticio de invierno. El dios nórdico Odin es la figura central.

343 a.C.
El obispo Nicolás de Myra (hoy Turquía) muere tras una vida de milagros y caridad. El 6 de diciembre se convierte en la fiesta de San Nicolás.

1087
Roban los restos de San Nicolás, enterrados en la Basílica de San Nicolás de Bari (Italia).

Edad Media
El 6 de diciembre se convierten en una festividad con regalos para los niños. En los Países Bajos y Bélgica, "San Nicolás" se convierte en "Sinterklaas".

1600
Los países protestantes fijan el 25 de diciembre como el día del nacimiento de Cristo.

1700
Los holandeses llevan al Nuevo Mundo la figura de "Sinterklaas", donde será conocido como "Santa Claus".

1863
Un caricaturista político estadounidense lo representa como un hombre corpulento, de barba blanca y que da regalos al Ejército de la Unión durante la Guerra de Secesión.

1928
La URSS declara la fiesta de Ded Moroz ("Padre Frost") como "burguesa y religiosa". Hoy la han recuperado.

1931
Los anuncios de Coca-Cola muestran la imagen de Papá Noel que conocemos hoy.

FUENTES: NATIONALGEOGRAPHIC.COM; SMITHSONIANMAG.COM; HISTORY.COM. FOTOGRAFÍA: © SHUTTERSTOCK

TERMINA ESTA FRASE

Si solo pudiera comer una cosa el resto de mi vida, sería...

...realmente una vida muy aburrida.

KIKA VILLAGRA
México

...un panorama muy triste.

GERT VAN WESEMAEL
Bélgica

...pan, ¡es fundamental!

A. DE ARESPACOCHAGA
España

...frijoles, arroz y tortillas.

TIRSA GIL
Guatemala

...*noodles* (con una salsa distinta cada día).

BEATE
Alemania

...queso.

NOELIA RODRÍGUEZ
Perú

...*Tiroler Schlipfkrapfen* (dumplings de patatas y hierbas de la región de Tirol).

KARL
Austria

...huevos.
ERTTU KORPI
Finlandia

...¿lo mismo todos los días? ¡Estaría pronto harto!
WIM SEGEREN
Países Bajos

...atún con salsa Mornay,
si alguien tiene la paciencia de prepararlo y limpiar la cocina después.
DENIS SPENCER
Australia

...langostinos salteados con ajo en wok.
MAUD DARDENNE
Francia

...hamburguesas.
Ya cubrí mi cuota de verduras, proteínas, grasas y carbohidratos.
TIM RAPHAEL TANGONAN
Filipinas

...arroz frito con cerdo.
DARYL LOUIS
Malasia

...un plato comestible. La porcelana me hace daño a los dientes.
LANI KERRIGAN
Nueva Zelanda

...comida equilibrada que no tenga que preparar yo.
DANIEL
Eslovenia

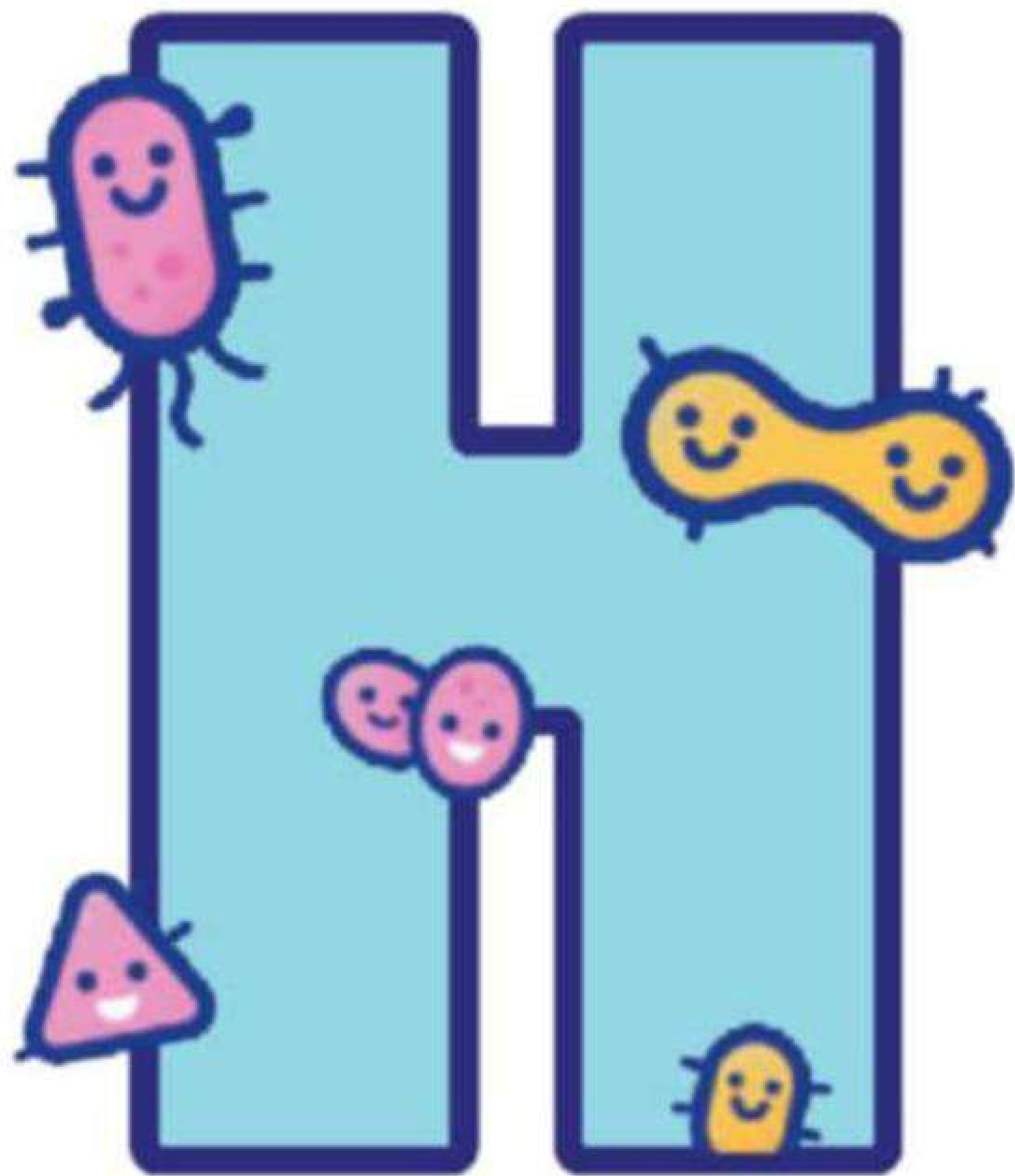


LA GUÍA DEFINITIVA PARA UN INTESTINO SANO

Las bacterias de tus intestinos influyen en si sufrirás alergias, en tu riesgo de depresión e incluso en si funcionan tu medicamentos

Vanessa Milne

ILUSTRACIONES: *Kevin Moran*



HACE DIEZ AÑOS, Kaitlyn, trabajadora social de 28 años que vive en Ontario (Canadá), enfermó gravemente. Sufría estreñimiento doloroso, además de fiebre y pérdida de peso. "Si comía demasiado vomitaba", cuenta.

Tras descartar la enfermedad de Crohn y la colitis, su médico de familia la diagnosticó síndrome del intestino irritable (SII), un problema crónico que causa cólicos, dolor e inflamación, unidos a estreñimiento y diarrea.

Aunque no hay cura para este síndrome, se puede controlar con cambios en el estilo de vida. Un nutricionista le dijo a Kaitlyn que las bacterias que viven en sus intestinos —conocidas en conjunto como microbiota intestinal— podrían estar desequilibradas, lo que contribuiría a su enfermedad. Le recomendó tomar probióticos, comprimidos con cepas específicas de bacterias.

Después de unos días, Kaitlyn comenzó a sentirse mejor. "El dolor y la fiebre habían desaparecido y podía comer sin náuseas", afirma. Aún debía evitar el consumo de algunos alimentos específicos, pero había recuperado algo del peso que en su momento perdió.

El estado de nuestra microbiota intestinal tiene un impacto directo en diversas facetas de nuestra salud física y mental. Imagina un frasco con comida fermentada, como el *chucrut* (col fermentada), con gran cantidad de bacterias. En esta preparación, las bacterias preexistentes en la col prosperan cuando son cubiertas por salmuera. Sin oxígeno, los microorganismos descomponen los componentes de la comida —por ejemplo, los carbohidratos— y liberan ácido, lo que dota al *chucrut* de su sabor. Un proceso similar ocurre dentro de tus intestinos cada vez que comes: las bacterias descomponen los alimentos, transformándolos en vitaminas, aminoácidos, químicos y gas,.

COMO SUCEDE CON CUALQUIER ECOSISTEMA, TUS INTESTINOS ESTÁN SANOS CON DIVERSIDAD DE BACTERIAS.



Todas esas bacterias comienzan a colonizarte desde el momento en que naces. Situaciones cotidianas como alimentarte de la leche materna, el lugar en el que vives, el medio ambiente, el contacto con otras personas, la comida que consumes e incluso la convivencia

con la mascota de la familia, te ayudan a obtener más cepas bacterianas. Para cuando has cumplido tres años tu microbiota prácticamente se ha constituido por completo y es así como será cuando llegues a la edad adulta.

Los diferentes tipos de bacterias que viven en tus intestinos contribuyen a la digestión de los alimentos, pero también influyen en la salud de tu sistema inmunitario, de tu cerebro y de tu sistema cardiovascular.

“Tus intestinos son como un ecosistema autónomo”, asegura Sean Gibbons, investigador de la microbiota y profesor adjunto en el Institute for Systems Biology en Seattle (Washington). “Es cálido, húmedo y acuoso, como la selva”. Y tal como en cualquier ecosistema floreciente, tus intestinos están saludables cuando existe diversidad y tiene cientos de tipos de bacterias.

Dos de las más importantes son las Firmicutes y las Bacteroidetes, que se alimentan de fibra dietética y se encargan de descomponer los carbohidratos complejos. También producen grandes cantidades de ácidos grasos de cadena corta, compuestos microscópicos que ayudan a mantener la integridad de la pared de los intestinos (una barrera que debe ser porosa para permitir que los nutrientes pasen, pero no demasiado para no producir inflamación). Tienen también propiedades antiinflamatorias y favorecen la salud cerebral.

Es importante que alimentes bien a estos dos microorganismos, porque si no hay suficiente comida en tu sistema terminarán recurriendo a una fuente secundaria de nutrientes. “En realidad terminarán por comerse la mucosa de tus intestinos”, explica Gibbons. Si esto pasa, muchas de las bacterias que se encuentran ahí serían vistas por tu sistema inmune como agentes extraños, iniciando una respuesta que puede llevar a enfermedad inflamatoria intestinal y otros problemas en esa zona.

SIGNOS DE DESEQUILIBRIO INTESTINAL



Intestino perezoso

La enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa —conocidas en conjunto como enfermedad inflamatoria intestinal (EII)— causan inflamación y roturas en el revestimiento intestinal, lo que ocasiona dolor, diarrea y pérdida de peso. Afecta a menos del 1% de los europeos. El Dr. Eugene Chang, director del Programa de Medicina de Microbiota en la Universidad de Chicago, afirma que las causas exactas de esta enfermedad son desconocidas. Sin embargo, apunta, los investigadores creen que las personas afectadas están genéticamente predispuestas a tener un sistema inmunitario hiperactivo, y su microbiota cambia de formas sutiles para beneficiar a aquellas bacterias que prosperan en ese medio inflamatorio. “Dichas bacterias activan aún más el sistema inmune. Es un círculo vicioso que finalmente desata la EII”.

El SII, una enfermedad mucho más común que afecta hasta a un 11% de la población mundial, comparte muchos síntomas con la EII, pero sin la inflamación y ulceración. Las causas exactas del SII tampoco son claras, aunque los estudios muestran diferencias en la microbiota de pacientes con este problema: los probióticos contribuyen a que algunos se sientan mejor.

Medicinas que no funcionan

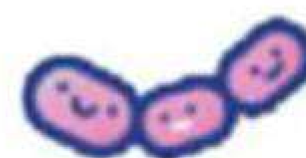
Las medicinas no siempre funcionan y, en algunos casos, la microbiota puede ser la culpable. Como hacen con la fibra y los almidones de nuestra comida, los microbios también descomponen los medicamentos, lo que hace que actúen de forma impredecible.

Un estudio de 2019 de investigadores de la facultad de Medicina de la Universidad de Yale analizó 271 medicamentos de administración oral y descubrieron que la microbiota intestinal afectó a dos tercios de estos: las bacterias habían consumido cerca del 20% de sus ingredientes activos. Por ejemplo, si tienes demasiada Eggerthella lenta —una bacteria encontrada en casi un tercio de nosotros— la digoxina, un medicamento para la insuficiencia cardiaca, podría no funcionar.

Este efecto sobre los medicamentos tiene incluso mayores implicaciones en el tratamiento del cáncer. Los investigadores han descubierto que la microbiota puede influir en la progresión de algunos tipos de cáncer e influir en quién responde a la inmunoterapia y a los trasplantes de médula ósea.

Esto ha dado paso a la farmacomicrobiómica, el estudio de cómo la microbiota intestinal afecta a la acción de los medicamentos. Dentro de 10 o 15 años, el médico podría examinar tu microbiota a través de una muestra de heces para luego modular la dosis —o recetar probióticos— para que tu medicación funcione mejor. Los ensayos clínicos están investigando si los pacientes de cáncer son más propensos a sobrevivir si se les dan probióticos personalizados, una dieta especial o un trasplante fecal para restablecer su microbiota.

ESTAR EXPUESTO A UNA VARIEDAD DE BACTERIAS DE JOVEN TE HACE MENOS PROPENSO A LAS ALERGIAS.



Lucha con el peso

“Hace dos décadas pensábamos que la obesidad y los desórdenes metabólicos estaban condicionados por la cantidad de alimentos que consumiéramos”, explica Chang. “Pero resulta que la microbiota juega un buen papel”.

Esta conexión se ve en los ratones: cuando investigadores de la facultad de Medicina de la Universidad de Washington trasplantaron muestras de

heces de personas obesas y delgadas a roedores; los animales que recibieron las muestras fecales de los participantes obesos engordaron y acumularon más grasa que los que recibieron las de los participantes más sanos, con la misma dieta baja en grasas.

Hay también evidencias en humanos: hace dos años, investigadores belgas administraron bacterias comunes en los intestinos de hombres delgados a personas con resistencia a la insulina y sobrepeso. Como sucedió con los ratones, las nuevas bacterias hicieron que la resistencia a la insulina de los participantes descendiera y perdieran más peso y grasa que un grupo placebo.

ELEMENTOS PARA UN INTESTINO FELIZ



Naturaleza Estar en contacto con la naturaleza te expone a bacterias saludables.

Mascotas Aquellos criados con animales tienen microbiotas más complejas.

Dieta mediterránea Consumir verduras, frutas, cereales integrales y fibra.

Leche materna Esencial para el desarrollo intestinal y cerebral en los bebés.

Probióticos Hay evidencias de que ayudan en el síndrome de intestino irritable.

Depresión

Pensamos que los trastornos del estado de ánimo se originan en el cerebro, pero tus intestinos podrían influir. Un estudio de 2019 vio que las personas con depresión tenían menos Coprococcus y Dialister que el grueso de la población. Otra investigación ha descubierto que los ratones que recibieron trasplantes de heces de humanos deprimidos, también se deprimieron.

Las investigaciones aún son muy recientes, pero un estudio australiano de 2017 descubrió resultados prometedores. Se enfocó en personas con depresión severa medicadas o en terapia. La mitad continuó con estos tratamientos al mismo tiempo que probaba con una dieta mediterránea, rica en cereales integrales, proteínas magras, verduras y frutas. Dicho grupo tuvo una mucho mayor reducción de este problema, en comparación con los demás.

Alergias

Una microbiota variada puede ayudar a regular tu sistema inmune, en especial a una edad temprana, por lo que si tu sistema inmunitario es hipersensible aumentan las posibilidades de sufrir alergias, asma y eczema.

La exposición a diversas bacterias, desde que somos pequeños es muy importante. Los niños que nacen por parto natural tienen menor propensión a alergias que los que nacen por cesárea.

Según B. Brett Finlay, microbiólogo y profesor de la Universidad de British Columbia, el uso de antibióticos puede tener un gran impacto, porque barre con las bacterias que hacen que enfermes pero elimina indiscriminadamente las bacterias que mantienen tus intestinos saludables y diversos. Esto eleva el riesgo de que tu microbiota no esté apta para prevenir las condiciones que causan alergias, asma y eczema. Finlay, junto a otros investigadores de su universidad, descubrieron que las personas que habían tomado antibióticos antes del primer año de vida eran doblemente propensas a desarrollar asma a los cinco años, y el riesgo aumentaba con cada tratamiento.

El impacto de un intestino poco diversificado persiste hasta la vida adulta. Cuando investigadores, junto a la American Gut Project, analizaron las microbiotas de más de 1.800 personas con alergias descubrieron que los alérgicos estacionales o a los frutos secos tenían una menor diversidad intestinal.

CÓMO MEJORAR TU INTESTINO



No existe una prescripción mágica apta para todos, aunque los investigadores tienen la esperanza de que dentro de cinco años los análisis de microbiota puedan ser lo suficientemente detallados como para recetar probióticos personalizados o hacer otras recomendaciones específicas. Pero hay algunos cambios que pueden ayudarte de forma inmediata.

1. Consume más fibra

Una de las conexiones entre el estilo de vida y la salud intestinal que más han sido comprobadas es que comer más fibra crea una mejor microbiota, ya que es la fuente principal de alimentación de las bacterias más importantes en los intestinos, así que cuando no tienen suficiente fibra muchas mueren, lo que significa que podrían producir menos ácidos grasos de cadena corta, además de otros componentes importantes, y comienzan a consumir el recubrimiento mucoso de tus intestinos.

Lamentablemente, la dieta en países occidentales es pobre en fibra. Según Julie Thompson de la organización Guts UK, aunque las guías alimentarias del Reino Unido recomiendan consumir 30 gramos de fibra al día, de media se consumen 19 gramos.

Para lograr consumir esos 30 gramos debes centrarte en comer cinco porciones de frutas y verduras al día, así como

un carbohidrato integral en cada comida.

2. Diversifica tu dieta

Tu objetivo general debe ser crear una microbiota intestinal diversa, y no es solo la fibra la que proporciona sustento a las bacterias buenas. Consumir variedad de alimentos facilitará la salud intestinal, incluyendo diferentes tipos y colores de frutas y verduras.

Los alimentos procesados, ricos en grasas, agotan las cepas bacterianas saludables y hacen que tus intestinos sean menos diversos en general, según Chang. Si dejaras de comer ensaladas y solo consumieras patatas fritas, "tu microbiota cambiaría en 24 horas, con una disminución de los microbios saludables que la fibra vegetal proporciona".

3. Menos antibióticos

Los antibióticos son un salvavidas cuando realmente se necesitan, pero tienden a desequilibrar la microbiota intestinal matando a las bacterias saludables. Cuando los antibióticos cumplen con su cometido de destruir, las bacterias malas suelen tomar el control antes de que las buenas tengan oportunidad de restablecerse. Una pista de que algo anda mal a menudo suele ser la diarrea. Aunque la mayoría de la microbiota sana puede recuperarse después, si la tuya está desequilibrada, los antibióticos podrían provocar problemas como el síndrome del intestino irritable.

Para ayudar a prevenirlo, habla con el médico para tomar probióticos el mismo día que comiences con un antibiótico. Un estudio de 2021 de la Universidad de Copenhague encontró que solo el 8% de quienes tomaron probióticos a la vez que un antibiótico, presentaron diarrea, comparado con el 18% de aquellos que tomaron placebo.

Más importante es que te asegures de que necesitas el antibiótico antes de tomarlo, ya que según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades en Estados Unidos, al menos un 30% de ellos son innecesarios.

4. Probióticos

Los probióticos también pueden protegernos contra la diarrea del viajero y podrían ayudar a las personas con SII. Recuerda que siempre es mejor consumirlos bajo la dirección de un médico.

"Dentro de los próximos 5 a 10 años creo que comenzaremos a ver probióticos de uso médico", según Gibbons.

5. Actívate

Hacer ejercicio con regularidad mejora la microbiota intestinal. Un estudio de la Universidad de British Columbia de 2016 encontró que los atletas con mejores niveles de aptitud cardiorrespiratoria —un marcador que mide la eficiencia con la que tu cuerpo puede distribuir el oxígeno donde lo necesita— también tenían mayor diversidad en sus intestinos. Otro estudio español descubrió que las mujeres que hacían ejercicio tres horas a la semana —incluso un paseo enérgico— mejoraron su microbiota.

LOS CHICOS





Titan, 11 Dom, 13 Mark, 13 Mix, 13 Pong, 13 Bew, 14 Adul, 14

DE LA CUEVA

Parecía imposible poder rescatar al equipo de fútbol atrapado en las profundidades de una cueva en Tailandia

Matt Gutman
DEL LIBRO *THE BOYS IN THE CAVE*


Tern, 14 Nick, 15 Note, 15 Tee, 15 Night, 17 Coach Ek, 25

SÁBADO 23 DE JUNIO DE 2018. El aire a 32ºC en Mae Sai, la ciudad más septentrional de Tailandia, envolvía al equipo de fútbol Moo Pa ("Los Jabalíes") como una toalla caliente y húmeda, pero aun así salieron en bicicleta como siempre hacían.

Si el entrenador Nopparat Khanthavong era el general del equipo, el segundo entrenador Ekapol Chantawong ("Ek") era su encantador lugarteniente. Con ojos risueños y voz alegre, a sus 25 años era como un hermano mayor para los chicos. Al haber pasado gran parte de su infancia en un monasterio, como muchos niños necesitados en el sudeste asiático, Ek había aprendido amabilidad, disciplina y meditación budista.

EK llevaba a menudo a sus jugadores a la cueva de Tham Luang a los pies de la montaña Doi Nang Non después del entrenamiento. A media hora en bicicleta, era un refugio contra el calor y a Ek le gustaba la falta de cobertura para los móviles a los que los niños estaban enganchados. Así que el grupo se dirigió allí al mediodía. Era la primera vez que los acompañaba Peerapat Sompiangjai, apodado, como muchos tailandeses, con un nombre más corto: "Night". Tenía planeado volver a casa a las 17 horas para celebrar su 17 cumpleaños.

Al entrar en la cueva pasaron una señal que decía, en tailandés e inglés, "¡¡DANGER!! ("PELIGRO") DE JULIO A NOVIEMBRE LA CUEVA PUEDE INUNDARSE". Al entrenador Ek, que abría camino, no le preocupaba; todavía era junio y las lluvias monzónicas que inundarían los canales de la cueva no habían comenzado. Detrás de él iba Night; Note, Nick, y Tee, de 15 años; BEW, Adul, y Tern, de 14; y Dom, Pong, Mark y Mix, de 13. Riéndose entre ellos iba el más pequeño, irónicamente apodado Titan, de 11 años. Con Ek, 13 en total.

LOS CHICOS SE ACURRUCARON EN EL BANCO DE ARENA PARA DORMIR, SOLLOZANDO.

La boca de la cueva era lo suficientemente grande como para que cupiese el Taj Mahal. Las manchas de barro a unos seis metros de altura mostraban la marca del nivel del agua

FOTOGRAFÍAS DE APERTURA:(CUEVA) ©PONGMANAT TASIRI/EPA-EFE/SHUTTERSTOCK. (CHICOS) TODAS CORTESÍA DE FACEBOOK
ESTA PÁGINA: ©THIERRY FALISE/LIGHTROCKET VIA GETTY IMAGES



Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR
El túnel de la cueva a vista de pájaro

más alto alcanzado en las inundaciones de años anteriores. Después de avanzar unos 1,6 kilómetros giraron a la izquierda en un cruce en T. Querían llegar a Pattaya Beach, un banco de arena que lleva el nombre de un complejo tailandés, a más de medio kilómetro. A paso rápido, se topaban con pequeños pasajes por los que se tenían que agachar y contorsionarse para poder pasar. A Titan, que iba por primera vez, le daban miedo la oscuridad y las espeluznantes sombras que proyectaban sus linternas. Pero no se atrevió a decírselo a nadie.

No había mucho que ver, pero el equipo estaba encantado de vivir una aventura para celebrar el cumpleaños de Night. El entrenador miró el reloj: llevaban en la cueva alrededor de una hora. Dieron la vuelta.

Pero antes de llegar al cruce en T, en lugar del agua estancada que había a la ida, encontraron agua profunda y en rápido movimiento. EK sacó una cuerda de su bolsa, se la ató alrededor de la cintura y dio instrucciones a tres de los niños mayores: "Si tiro dos veces de la cuerda, tiráis de mí hacia atrás. Si no lo hago, podéis seguirme".

EK se sumergió, pero la oscuridad, la profundidad y la corriente lo derrotaron. Tiró de la cuerda dos veces. Night sintió una oleada de pánico.

Eran cerca de las 17 horas. Los asustados niños no habían comido en horas. Preocupado por que les entrara el pánico, Ek les dijo algo que no creía: que el agua probablemente se retiraría a la mañana siguiente. "¿Por qué no buscamos un lugar para dormir?"

Se retiraron al banco de arena de Pattaya Beach, que normalmente permanecía por encima del nivel del agua durante las inundaciones. EK reunió a los niños para sus habituales

MAPA CORTESÍA DE MATT GUTMAN/HARPER COLLINS

oraciones budistas, cantos que esperaba que los calmaran, antes de agruparse para dormir. Pero los sollozos de los niños hicieron eco en las paredes.

Las lluvias llegan pronto

Aunque el equipo no lo sabía, las lluvias monzónicas habían llegado temprano. Y los padres se alarmaron al ver que sus hijos no volvían a casa. A las 22 horas se llamó a un equipo local de rescatadores y algunos padres se dirigieron a través del barro hasta la entrada de la cueva, donde estaban aparcadas las bicicletas de los niños. El guardabosques no les permitió entrar, así que llamaron a los niños desde la entrada.

LOS BUZOS IMAGINARON, CON TRISTEZA, QUE DONDE FUERA QUE ESTUVIERAN, NO ESTABAN VIVOS.

Pero solo obtuvieron de respuesta el eco rebotando los nombres.

A las 7 de la mañana del domingo 24 de junio, los rescatadores entraron en la cueva. Vern Unsworth, un residente local británico de 63 años, que llegó a la cueva después de recibir una multitud de llamadas telefónicas por la noche, conocía el lugar mejor que nadie. Durante varias expediciones, él y su amigo Rob Harper habían creado un nuevo y extenso estudio del sistema de cuevas, reemplazando al de los años 80.

En el cruce en T, Unsworth se detuvo. La depresión del terreno que había visto tantas veces estaba ahora completamente bajo el agua. Se le había dicho que había agua, pero no esperaba tanta. No había nada que pudiera hacer así que volvió a la entrada de la cueva.

Esa segunda noche, la subida del agua obligó a los niños a adentrarse aún más en la cueva. En lo que más tarde se llamaría Cámara Nueve, a unos 2,3 kilómetros de la entrada, el terreno fangoso se inclinaba bruscamente hacia la pared de la cueva. Una zona más llana sirvió como sala de estar y dormitorio. Cada vez que un niño comenzaba a llorar, los otros lo abrazaban y trataban de animarlo. Estaban helados, hambrientos y asustados, y Ek les ayudaba a mantener la calma rezando y meditando regularmente. No tenían comida, pero el arroyo de abajo les proporcionaba agua. Tee mantuvo la boca abierta bajo una estalactita y bebió gota a gota.

Fue solo el comienzo de un calvario de más de dos semanas.

¿Dónde están los chicos?

Pasaron los días y nadie sabía dónde estaban los niños, o si alguno había sobrevivido a la inanición, hipotermia, o ahogamiento. Los Thai SEALS —las fuerzas de élite de la marina— no los habían podido

encontrar. Mil grupos y ayudantes se reunieron fuera de la cueva, y se seguían las noticias en todo el mundo, a la espera de un milagro. Pero al subir el nivel del agua, los militares suspendieron los intentos de rescate. El 28 de junio, cinco días después de que los niños entraran en la cueva, un experto en gestión del agua, Thanet Natisri, de 32 años, comenzó una operación para desviar el agua de la montaña que caía sobre la cueva con tubos y bombas para que no penetrara en la cueva. Marcó la diferencia; el túnel se hizo navegable.

El décimo día, el lunes 2 de julio, dos de los mejores expertos en espeleobuceo del mundo intentarían encontrar a los chicos. Vern Unsworth había trazado un mapa dónde pensaba que podían estar los niños, y los británicos Rick Stanton, de 57 años, y John Volanthen, de 48, recién llegados, lo memorizaron. Después, durante tres horas nadaron contracorriente, respirando pesadamente por sus reguladores de aire y desenrollando cuidadosamente una delgada línea de guía tras de sí. Protocolo básico de buceo, la línea era su vínculo con el mundo exterior. Habían avanzado más lejos en la cueva que cualquiera de los rescatadores anteriores.

Stanton verificó su indicador de aire; había consumido alrededor de un tercio de su suministro, lo que significaba que tenían que volver pronto. Los buceadores de cuevas utilizan un tercio de la bombona en el viaje de ida y un tercio en el viaje de vuelta, y reservan un tercio por si hubiera problemas, como perderse o quedarse atrapados. La muerte puede ser el resultado de un fallo en el equipo, una inundación repentina, un golpe en la cabeza o incluso el pánico.

Pasaron por Pattaya Beach, que había desaparecido bajo el agua. La hipótesis de Unsworth era que los chicos se habían refugiado unos cientos de metros más allá en un habitáculo que ofrecía un terreno elevado.

Stanton y Volanthen eran veteranos de múltiples rescates en cuevas; algunos habían sido exitosos, pero la mayoría se encontraban ya con los cadáveres. Según su experiencia, nadie sin provisiones había sobrevivido a esta profundidad en una cueva durante tanto tiempo. Imaginaron que, tristemente, dondequiera que estuvieran estos chicos, no estarían vivos.

Stanton tomó nota mentalmente de que tenía que decirle a Volanthen que necesitaban dar la vuelta pronto. Entonces salió a la superficie, se quitó la máscara e inhaló una bocanada de aire. A lo largo del camino, cuando los hombres notaban espacios de aire en la superficie, subían e inhalaban aire, y a través de la nariz obtenían información que no podían obtener a través de la vista. Esta vez, percibió el olor distintivo de excrementos humanos o cuerpos en descomposición. "Oye, John", dijo en la oscuridad. "Tenemos algo".

Entonces, oyeron voces. A medida que se dirigían hacia el lugar de donde provenía el sonido, vieron un haz de luz deslizarse y rastrear el agua.

"¿Cuándo volveréis?"

MOMENTOS ANTES, EL entrenador Ek había oído voces de hombres. Los chicos se detuvieron en seco cuando Ek les pidió a todos que estuvieran quietos y callados. Silencio. Entonces las voces de nuevo.

Los chicos no estaban seguros de si lo que estaban escuchando era real. Conservaban tan celosamente las baterías de sus linternas que habían estado la mayor parte del tiempo en completa oscuridad. Sabían por sus relojes digitales que habían pasado diez días. El oxígeno estaba menguando, y el sueño llegaba de forma intermitente; echaban de menos la comida, a sus padres y sus camas.

Demasiado cansado para moverse, Ek susurró a Mix, de 13 años, que se acercara al borde del agua con una linterna para comprobarlo. Vieron aparecer a dos hombres con tubos y cascos llenos de luces. Las figuras semisumergidas hablaban entre sí.

Adul, de 14 años, cogió la linterna de Mix, y gritó en tailandés, "¡Agente! ¡Agente, hola! ¡Aquí!" Las voces no respondieron.

Adul, estupefacto de que hubieran sido encontrados, se quedó aún más confundido cuando se dio cuenta de que los hombres hablaban en inglés. Se deslizó hacia el borde del agua. Podía hablar algo de inglés, pero en ese momento lo único que era capaz de pronunciar fue un "¡Hola!"

Los buzos emergieron primero a unos 45 metros. A unos 20 metros, sus linternas iluminaron a un par de miembros del equipo. "¿Cuántos sois?", gritó Volanthen. "¡Trece!", oyó por respuesta.

"Qué feliz estoy", les dijo Adul. "Nosotros también", respondió Volanthen. Se subieron a la orilla de barro en pendiente y se quedaron unos 20 minutos. Stanton inspeccionó el lugar, "el túnel para escapar" de 3 metros de largo que habían estado cavando, y el área de dormir que habían nivelado. Cuando un niño preguntó cuándo volverían, los hombres respondieron, "esperemos que mañana."

"Tenemos hambre", dijeron los chicos, levantándose las camisetas de fútbol para dejar ver las costillas. Los buzos no esperaban encontrarlos vivos y no tenían comida para ellos. Stanton hizo balance del grupo. Los más pequeños y el entrenador parecían letárgicos y frágiles, pero algunos de los chicos más grandes parecían sorprendentemente enérgicos.

Cuando los hombres se preparaban para irse, los niños se les acercaron uno a uno y los abrazaron con sus delgados brazos. En un país donde el contacto físico entre extraños es inusual, donde las manos unidas frente a la cara sustituyen al apretón de manos, era señal de la enormidad del alivio y la gratitud de los niños.


Esta foto recoge el momento en el que los buzos descubrieron que el grupo estaba vivo.

FOTOGRAFÍA: ©AP/SHUTTERSTOCK

A MEDIDA QUE se extendía la noticia de que se había encontrado al grupo, sonaron gritos en los campos de soldados y voluntarios alrededor de Mae Sai. En la cabaña del guardabosques, los padres de los niños se dieron apretones de manos y abrazaron.

Al día siguiente, los Thai SEALS realizaron el peligroso viaje, llevando mantas, suministros médicos y batidos energéticos. Cuatro de los hombres se quedaron con ellos. Un día después, Volanthen y Stanton les entregaron paquetes de racionamiento militar. Eran los primeros alimentos que veían los chicos en 12 días.

Con el estómago lleno recobraron la energía. Para pasar el tiempo, jugaron a las damas con los SEALS usando como piezas terrones de tierra y rocas.

Un equipo de rescate militar estadounidense, que acudió desde su base en Okinawa (Japón), se encargó de la logística del plan de rescate. Pronto se descartó la opción de dejar a los niños en la cueva durante meses, hasta que finalizara la estación del monzón, al darse cuenta de que la lectura de oxígeno de la cámara de los chicos revelaba solo el 15,5 por ciento; significaba que no había manera de que los niños pudieran sobrevivir tanto tiempo.

Volanthen y Stanton sabían que solo unos pocos expertos en espeleobuceo en el mundo podrían sobrevivir al viaje de ida y vuelta como lo habían hecho ellos; sospechaban que quizás fuera imposible sacar a los niños. Se decidió entonces un plan de actuación: sedarlos. De lo contrario, si un niño entraba en pánico, él y sus rescatadores podrían morir. Las piezas esenciales de este esfuerzo serían dos buceadores australianos que también eran médicos, el veterinario Craig Challen y el anestesista Richard Harris. En total, serían necesarios alrededor de una docena de buceadores, trabajando en turnos durante tres

días, para sacar a los 13 de la cueva: cuatro cada uno de los dos primeros días, y cinco el tercer día.

Dos de los buceadores principales volaron desde Gran Bretaña: Jason Mallinson y Chris Jewell. El viernes 6 de julio, la pareja entregó comida y trajes de neopreno a los chicos. Horas más tarde llegaron al campamento con notas de los niños para sus familias, posiblemente su última comunicación. Titan, de 11 años, había escrito, "mamá, papá, no os preocupéis, estoy bien, por favor decidle a Yod que se prepare para llevarme a comer pollo frito. Os quiero."

Misión de alto riesgo

Antes de que el rescate comenzara, tuvieron que transportar cientos de bombonas de oxígeno a distintos puntos a lo largo de la ruta de extracción. Dejaron camillas de plástico flexibles llamadas Skeds, que envuelven a las víctimas como si se tratara de un taco, en la Cámara Tres. Los jóvenes serían colocados en ellas para superar el último tramo antes de llegar a la entrada de la cueva.

El 6 de julio, Saman Gunan, un ex Thai SEAL, estaba transportando bombonas de oxígeno al sumidero entre las Cámaras tres y cuatro en su última inmersión del día. Su compañero de buceo se dio la vuelta y lo encontró inconsciente. No lo pudo salvar. Nadie sabe exactamente por qué, pero se había quedado sin aire. La muerte de Gunan desconcertó a todos.

El sábado, 7 de julio, el día antes de que comenzara el rescate y dos semanas después de que los chicos entraran en la cueva, Harris y Challen emprendieron el camino a la Cámara Nueve para examinar a los muchachos y calcular cuánto sedante necesitaría cada uno. Algunos tenían síntomas de infección en el pecho, pero tanto ellos como su entrenador parecían relativamente sanos, aunque muy delgados. Los médicos también les llevaron cartas de sus familiares. "Papá y mamá te están esperando para organizar tu fiesta de cumpleaños," escribieron los padres de Night. "Por favor, sal pronto y mantente a salvo."

EL DOCTOR ACUNÓ LA CABEZA DEL NIÑO INCONSCIENTE, PENSANDO: ESTO VA REALMENTE MAL.

Harris administraría un sedante a cada niño para que estuviera tranquilo antes de salir. Entonces en el momento de la inmersión les pondría dos inyecciones: ketamina para dejarlos inconscientes y atropina para secarles la boca y los pulmones para que no se ahogaran con su propia saliva. Era probable que cada niño despertara varias veces durante las tres horas que duraba el rescate a medida que se consumía el medicamento, y entonces tendría que volver a ser sedado por su buzo. Así que cada buzo recibió un

curso acelerado sobre cómo administrar una nueva inyección de anestesia.

A pesar de la meticulosa planificación, los rescatadores sabían que demasiadas cosas podían salir mal.

A LAS 10 de la mañana del domingo 8 de julio, los buzos líderes Challen, Harris, Stanton, Volanthen, Mallinson, y Jewell se sumergieron en el agua en la Cámara Tres, con algunos minutos de intervalo entre uno y otro. Harris permanecería en la Cámara Nueve todo el día. Mallinson se había ofrecido como voluntario para ser el primero en guiar a uno de los niños.

Cuando llegaron a la Cámara Nueve, prepararon a Note para el viaje. Harris administró las dosis, y una vez que Note perdió la conciencia, Harris y Mallinson le ataron las extremidades para evitar que se lesionaran o enredaran, y le pusieron una máscara de presión positiva. Alimentaría el aire continuamente para asegurar que el niño seguía respirando mientras seguía inconsciente. Harris probó la impermeabilización de la máscara sumergiendo la cabeza del niño en el agua. Pero Note había dejado de respirar. Pasados 30 eternos segundos, fluyeron unas burbujas desde su mascarilla, indicando que se estaban produciendo exhalaciones.

Después de asegurar la bombona de oxígeno alrededor de la cintura de Note, Mallinson agarró las dos correas de la parte posterior del chaleco inflable del niño y comenzó a mover las piernas, siguiendo la línea de guía. El primer tramo fue el más largo, 20 minutos y 320 metros. Hacia el final había un punto de estrangulación; Mallinson tuvo que contorsionar el cuerpo de Note para que lo atravesara.

Note, que miraba hacia abajo, se golpeó inevitablemente la cabeza contra rocas que no se veían. Sus pies descalzos colgaban hacia abajo y se raspaban contra las rocas afiladas y la grava del suelo del túnel. Pero la misión de Mallinson no era precisamente sacar al niño sin lesiones: era sacarlo vivo. Solo se fijaba en el regulador de la máscara. Si se le salía, Note podría ahogarse.

Poco después de que salieran a la superficie en la Cámara Ocho, Volanthen, que había ido detrás de ellos, llegó con Tern. Veinte minutos más tarde llegó Jewell con Nick. Después, uno por uno cada buzo fue entrando con un niño en el sumidero en la Cámara Siete y siguieron avanzando.

“¡Nada que podamos hacer!”

DE VUELTA A la Cámara Nueve, Harris le administró ketamina al último niño del día, Night. Por unos momentos dejó de respirar. Stanton se sumergió en el canal con él, observando si salían burbujas. A unos 50 metros, gritó al médico: “¡No parece respirar mucho!” Night respiraba unas tres veces por minuto.

Harris le gritó: “¡No hay nada que podamos hacer, sigue avanzando!”

Con cuatro niños por delante, llegó la hora de Harris. Al llegar a la

Cámara Ocho justo después de Stanton, vio que Night estaba azul y frío y apenas respiraba. Harris lo tumbó con la mejilla hacia la arena y acunó la cabeza del niño, tratando de mantener las vías respiratorias abiertas. Esto va realmente mal, pensó. Pero de repente Night comenzó a inhalar esporádicamente y pronto su respiración se estabilizó: estaba volviendo en sí. Harris le inyectó otra dosis de ketamina, y Stanton reanudó su viaje.

Por delante, Mallinson, el primer buceador, estaba dejando la Cámara Siete cuando sintió que Note sufría un espasmo: estaba recuperando la conciencia. Con el agua hasta el cuello, lo empujó contra una pared mientras intentaba encontrar la ketamina de su bolsa, pero las jeringuillas salieron disparadas. Mallinson logró agarrar una e inyectársela.

El último y más desafiante punto de estrangulación era un estrecho embudo vertical para pasar de la Cámara Cuatro a la Tres. La visibilidad era escasa y palpar su forma era más difícil sujetando a un niño.

Mallinson había memorizado el embudo. Tiró de Note en posición vertical, lo metió a través de la estrecha abertura y se deslizó detrás. Era una de las partes más oscuras de la inmersión.

Cuando llegaron a la Cámara Tres, la penúltima antes de la entrada, Note no respondía. Un médico tailandés evaluó sus signos vitales. ¡Está vivo!", gritó. Hubo una salva de vítores del equipo de rescate.

Quedaban 1.000 metros para sacar a Note. Primero fue atado en una camilla que se fijó con un arnés a un sistema de cuerda y polea recién construido que permitiría elevarse sobre una serie de rocas. Después, la camilla fue transportada por otro equipo durante más de 60 metros entre estalagmitas y rocas. Luego, los Thai SEALS maniobraron la camilla a través de otro sistema de cuerdas por una pendiente de 45 grados hasta un rescatador, que llevó al niño a la Cámara Dos.

EL EQUIPO DE RESCATE INTERNACIONAL HABÍA TRABAJADO EN CONJUNTO PARA LOGRAR LO IMPOSIBLE.

En el tramo final, otro equipo de Thai SEALS transportó a Note por 365 metros de agua a la altura del pecho hasta la entrada de la cueva.

Cuando Note y después Tern, Nick, y Night emergieron, las ambulancias los trasladaron hasta un helicóptero a un hospital en Chiang Rai. Ni siquiera sus padres estaban al tanto del rescate. Pero no pasó mucho antes de que se filtrara la noticia: cuatro de los chicos estaban fuera, todos vivos.

Mientras el mundo se enteraba de la increíble hazaña de los buceadores, Mallinson y el resto del agotado

equipo se preparaban para la inmersión del día siguiente, cuando tratarían de traer a cuatro chicos más.

Pocas probabilidades de éxito

EL TRANSBORDADOR HUMANO continuó durante dos días más. El segundo día, Nick, Aul, Bew y Dom fueron sacados sin un incidente.

Pero había una nueva amenaza. El pronóstico era que el tercer día lloviera hasta los cinco centímetros. El rescate se suspendería si llovía demasiado; podía desbordar las bombas que estaban extrayendo agua continuamente. Si sucediera, no se podía prever cuánto tendrían que dejar a los demás chicos, a Ek, y a los cuatro Thai SEALS en la Cámara Nueve.

A la mañana siguiente, el 10 de julio, la lluvia cesó un rato. Era entonces o nunca. Comenzaron una hora antes de lo programado. Cuando los buzos pasaron el cruce en T, les alivió ver que no había agua clara en la corriente: el desvío seguía funcionando.

El último chico, Pong, fue sacado de la cueva y llevado al hospital, donde él, sus compañeros de equipo y su entrenador permanecerían en observación durante una semana. Después, los cuatro SEALS salieron también.

Cuando los equipos de rescate emergieron de la cueva fueron recibidos por una multitud que gritaba "¡Héroes!" y "¡Gracias!" ahogadas por la lluvia.

Horas después, las lluvias monzónicas sellaron totalmente la cueva de Tham Luang.

Solo buceadores y médicos eran conscientes de lo improbable del éxito en este rescate: sacar a 13 personas inconscientes a través de más de dos kilómetros de túneles irregulares e inundados sin una sola baja. Los equipos de rescate, formados por militares y civiles, tailandeses y extranjeros habían logrado lo imposible.

SEMANAS MÁS tarde, los chicos fueron en bicicleta por la colina hasta la pequeña residencia templo del entrenador Ek para celebrar el 12º cumpleaños de Titan.

DEL LIBRO THE BOYS IN THE CAVE, DE MATT GUTMAN. COPYRIGHT © 2018 DE MATT GUTMAN. REIMPRESO CON PERMISO DE HARPERCOLLINS PUBLISHERS.

En 2019, el rey de Tailandia concedió honores reales a 75 tailandeses y a más de 100 rescatadores extranjeros que participaron en esta hazaña. El rey honró al SEAL Saman Gunan con una distinción póstuma.

Los buceadores británicos John Volanthen, Rick Stanton, Chris Jewell y Jason Mallinson recibieron medallas por su valor de la reina Isabel II. Vern Unsworth fue nombrado miembro de la Orden del Imperio Británico. Craig Challen y Richard Harris fueron nombrados Australianos del Año en 2019.

La próxima primavera se estrenará Thirteen Lives, *dirigida por Ron Howard y protagonizada por Colin Farrell en el papel de John Volanthen y Viggo Mortensen en el de Rick Stanton.*



13916958

Acompáñanos en nuestro recorrido por las comidas y bebidas tradicionales que se disfrutan cada diciembre desde Australia a América

UN MUNDO *de* DELICIAS NAVIDEÑAS

Los editores

¿Puede un país entero ponerse de acuerdo en algo? En Navidad, todo es posible. Hemos pedido a los editores de nuestras ediciones internacionales que compartan algunos platos especiales y bebidas clásicas que disfrutan las familias de sus países en las fiestas navideñas.

BRASIL

SALADO: **FAROFA**

En diciembre, los brasileños apenas encuentran un hueco en sus apretadas agendas, comenta Raquel Zampil, editora de Reader's Digest en Río de Janeiro. "Todo el mes está dedicado a celebrar", añade. En las cenas no puede faltar el pavo asado con una guarnición de farofa, mezcla de harina tostada muy parecida al pan molido. Está hecha de raíz de yuca y suele prepararse con mantequilla, cebolla y sal.

BEBIDA: **CAIPIRIÑA**

Servido en un vaso bajo con hielo, este cóctel de azúcar y lima es la bebida nacional (y un clásico navideño) por una buena razón. Es refrescante sin ser excesivamente dulce, e incluye la famosa cachaza. (Similar al ron blanco, pero destilada del zumo de caña de azúcar fresco fermentado en lugar de melaza, la cachaza debe fabricarse por ley en Brasil).



ARGENTINA

SALADO: **VITEL TONÉ**

Presente en casi todas las mesas navideñas, el vital toné es un filete de ternera frío servido con una salsa cremosa de atún, y fue llevado por los 3 millones de inmigrantes italianos que llegaron a Argentina a principios del siglo XX. "Es perfecto: fácil y rápido de preparar, y excelente para alimentar a una multitud", señala el editor Leonardo Schiano desde Buenos Aires.

BEBIDA: **LIMONCELLO**

En cuanto termina el banquete navideño, aparece la botella de *limoncello*. Muchos argentinos creen que el licor de limón

FOTOGRAFÍAS DE APERTURA Y ESTA PÁGINA: ©GETTY IMAGES

FAROFA

LIMONCELLO

BUÑUELOS

PAVLOVA

favorece la buena digestión, aunque no existen pruebas científicas al respecto. Pero no importa: esta bebida es indiscutiblemente deliciosa servida bien fría, así como otro de los lazos de este país con sus ancestros mediterráneos, ya que es típico del sur de Italia.

MÉXICO

DULCE: **BUÑUELOS**

Elaborados con trigo, las variaciones de estos buñuelos existieron durante mucho tiempo en Turquía, Marruecos, Egipto y España antes de emigrar a México, donde ahora se disfrutan de diversas maneras. Por ejemplo, en Baja California Sur se preparan con jarabe de guayaba y piloncillo (similar a la melaza); en Chihuahua se acompañan con queso, y en Oaxaca se espolvorean con azúcar rojo.

BEBIDA: **ROMPOPE**

Como mucha de la cocina mexicana, esta bebida tipo ponche de huevo tiene sus raíces en la vida religiosa. Se cree que nació en el siglo XVII en un convento, donde a las monjas se les ocurrió mezclar leche, canela, huevos y azúcar con ron. Las versiones actuales incluyen piñones o nueces, pero en México y Centroamérica, la leche y los huevos siguen siendo la base. "El rompope siempre calienta los corazones en la estación más fría", dice Areli García, editora de Selecciones en Ciudad de México.

AUSTRALIA Y NUEVA ZELANDA

DULCE: **PAVLOVA**

Hay algo en lo que los australianos y los neozelandeses están de acuerdo: esta creación a base de merengue lleva el nombre de la primera bailarina rusa Anna Pavlova, que hizo una gira por la región en la década de 1920. Pero ¿quién inventó realmente este postre? Ambos países lo reclaman como propio. Por eso, lo mejor es simplemente añadirle crema batida y tu combinación favorita de frutas frescas y declararlo empate.

BEBIDA: **CUALQUIERA BIEN FRÍA**

Dada la evidente falta de nieve en Australia y Nueva Zelanda en esta época del año, estos países prefieren las bebidas apropiadas para el verano. Ya sea una mimosa en la mañana de Navidad, preparada con zumo de naranja y un vino espumoso local, o una refrescante cerveza clara para acompañar un asado festivo en la playa, "refrescante" es la palabra clave. "¡Cualquier cosa fría y líquida!", exclama Zoe Meunier, editora jefe de las ediciones de la región Asia-Pacífico de Reader's Digest.

FILIPINAS

DULCE: **PUTO BUMBÓNG**

El *puto bumbóng*, una comida callejera navideña, suele venderse fuera de las iglesias al terminar la *Simbang*









Gabi, misa que se celebra cada una de las nueve noches previas a la Navidad. Se trata de un pastel dulce de arroz morado, que adquiere su color gracias al arroz remojado y triturado. (Los cocineros que buscan un método rápido, simplemente añaden ñame púrpura a la harina de arroz). Luego, el postre se vierte en cilindros de bambú, se cuece al vapor, se cubre con mantequilla, coco rallado y azúcar, y se sirve en una hoja de plátano.

BEBIDA: **TSOKOLATE**

El más popular en las festividades de fin de año es este chocolate caliente que se prepara disolviendo tabletas de cacao puro en agua caliente, añadiendo azúcar y leche o crema, y espumando la mezcla con una batidora. Es típico beberlo en la mañana de Navidad o al salir de misa.

ESLOVENIA

DULCE: **POTICA**

La cocina eslovena es una mezcla de influencias, por lo que las mesas navideñas de las distintas zonas tienen poco en común, excepto quizá por este bizcocho de masa enrollada y horneada. “Cada familia tiene su propia receta de *potica*, que se transmite de generación en generación”, señala la editora Maja Lihtenvalner, desde Liubliana. El rollo a menudo se rellena con nueces o avellanas molidas, pero las variaciones pueden incluir semillas de amapola, pasas, requesón y estragón.

BEBIDA: **VINO**

A pesar de ser un país pequeño, Eslovenia cuenta con tres regiones vinícolas y una historia de viticultura que se remonta a una época anterior a la dominación romana. Durante las fiestas navideñas se prefieren los merlots, moscateles y vinos espumosos locales a los cocteles. Según Lihtenvalner, cada región tiene sus favoritos. Pero, independientemente de cuál sea tu elección, dice: “¡Sin duda, todos nuestros vinos contribuyen a una Navidad más alegre!”.

FRANCIA

SALADO: **FOIE GRAS**

Aunque el *gavage* —engordar el hígado de un pato o ganso mediante la alimentación forzada— es cada vez más discutido, sigue siendo común en Francia. Y el manjar resultante, el *foie gras*, es uno de los platos navideños más populares de este país. Los verdaderos amantes del hígado pueden comprarlo en lata o cortado en medallones, pero generalmente optan por escalfar, dorar u hornear el *foie gras* en casa y luego cubrirlo con higos, trufas, confitura de cebolla o incluso migas de pan de jengibre.

BEBIDA: **PONCHE DE HUEVO**

El champán podrá ser el rey en las celebraciones de fin de año en Francia, pero el ponche de huevo ocupa un lugar especial en la cultura de este país. El editor parisino Stéphane Calmeyn lo explica así: “Hay referencias a él en

FOTOGRAFÍA: (PUTO BUMBÓNG) ©SHUTTERSTOCK. TODAS LAS DEMÁS: ©GETTY IMAGES

las obras de algunos de nuestros grandes escritores, desde *Madame Bovary* de Gustave Flaubert, hasta *Antígona* de Jean Anouilh". Servido caliente o frío, como aperitivo o para rematar una comida navideña, esta mezcla de leche, azúcar, yemas de huevo y canela o nuez moscada combina perfectamente con un trago de ron y un fuego crepitante en la chimenea.

BÉLGICA

SALADO: **BOUDIN**

El pavo, el *foie gras*, la langosta y las ostras ocupan un lugar destacado en las comidas de fin de año en Bélgica, pero ningún plato es más tradicional que el *boudin*. De origen que se remonta a la antigüedad griega, este pequeño embutido normalmente incluye sangre y carne de cerdo, cebolla cruda, sal y pimienta. En Navidad, a los cocineros caseros les gusta "mostrar audacia e imaginación", indica Calmeyn, y pueden añadir a sus recetas chocolate o uvas remojadas en coñac.

BEBIDA: **CERVEZA NAVIDEÑA**

Nadie hace cerveza como los belgas, y en Navidad es aún más especial. No se sabe a ciencia cierta cuánto tiempo lleva esta tradición, pero según la leyenda nació en la Edad Media, cuando los señores locales donaban cerveza a los aldeanos para celebrar las fiestas. Hoy, los amantes de la cerveza esperan ansiosos la aparición en diciembre de cervezas de producción limitada, por lo general de la variedad oscura y potente, adornadas con etiquetas de diseño único.



PAÍSES BAJOS

DULCE: **KERSTSTOL**

La base de este pan navideño holandés es el *spijs*, una pasta hecha de azúcar y almendras molidas que se enfría y se enrolla. El *spijs* se envuelve con una masa dulce rellena de nueces y frutos secos, y luego se hornea y espolvorea con azúcar glas. "Es magnífico", comenta el editor Paul Robert desde Ámsterdam. "Podrá ser malo para los dientes y para la dieta, pero la mejor forma de comer el *kerststol* es cortar una rebanada y untarla con mantequilla".

BEBIDA: **BISSCHOPSWIJN**

El "vino del obispo" solía disfrutarse únicamente a principios de diciembre, durante la fiesta de Sinterklaas (San Nicolás, el Santa Claus original). Sin embargo, hoy se consume hasta Navidad. Debido a la influencia alemana, a veces se le llama *glühwein* y, de hecho, es comparable: se trata de un vino tinto caliente aromatizado con naranja, clavo y otras especias, y a veces enriquecido con ron o amaretto..



FINLANDIA

SALADO: **KINKKU**

Según el editor Ilkka Virtanen desde Helsinki, la mayoría de los finlandeses no podrían imaginar las fiestas navideñas sin este jamón asado. "Es el campeón indiscutible de la cena de Navidad", añade, "y asarlo lentamente en el horno es un ritual muy apreciado". Existe un consenso general de que la mostaza casera es el mejor acompañamiento, y que las sobras deben utilizarse para preparar sopa de guisantes casera.



BEBIDA: **GLÖGI**

Conocido como *glögg* en otros países escandinavos, este vino caliente es similar al *bisschopswijn* holandés y al *glühwein* alemán, pero es aún más dulce y especiado. Los pasos son simples: calentar vino tinto endulzado y añadirle cáscara de naranja o limón, así como especias como canela, clavo, pimienta, nuez moscada, macis,



FOTOGRAFÍAS: ©GETTY IMAGES

cardamomo y jengibre. Quienes lo quieran más potentes pueden añadir vodka, brandy o calvados; y quienes deseen algo más suave pueden usar zumo de grosella en lugar de alcohol.

ALEMANIA

DULCE: **LEBKUCHEN**

Hechas con almendras, avellanas y nueces, estas emblemáticas galletas obtienen su característico sabor a partir de una mezcla de especias que incluye clavo, jengibre y cardamomo. La ciudad bávara de Núremberg se ha consolidado durante mucho tiempo como centro de producción de las lebkuchen, ya que fue en el pasado el principal destino del país para las especias que llegaban desde Asia. Estas deliciosas galletas navideñas también son populares en algunos países vecinos. Los austriacos prefieren las *Linzer Augen* ("ojos de Linz"), elegantes sándwiches de mermelada que muestran conservas de albaricoque o frambuesa asomándose por un orificio cortado sobre una galleta de mantequilla. En Suiza, las chräbeli en forma de cresta de gallo, crujientes por fuera y húmedas por dentro, son conocidas tanto por su original forma como por su distintivo sabor a anís.

BEBIDA: **GLÜHWEIN**

Si visitas cualquier mercado navideño tradicional de Alemania, Austria o Suiza, podrás ver a la gente bebiendo vino caliente, afirma el editor Michael Kallinger desde Stuttgart. "La mayoría



de los locales tienen un puesto de vino caliente favorito. Nada hace entrar más en calor que un vaso de *glühwein*, pero cuidado: ¡el azúcar y las especias pueden hacerte olvidar que es alcohol!".

ESPAÑA

DULCE: **TURRÓN**

El turrón, el dulce típico por excelencia de las fiestas navideñas en España, se introdujo en la península ibérica en el año 711, cuando la invadieron las fuerzas musulmanas. La creencia popular sostiene que el turrón fue el resultado de un intento por crear un alimento nutritivo que se conservara durante mucho tiempo. Tanto si te gusta la versión cremosa del turrón *blando* o de Jijona o la crujiente del *duro* de Alicante, la receta básica incluye miel y azúcar, claras de huevo y almendras. El chocolate y la cubierta crocante de almendras son complementos populares.

BEBIDA: **CAVA O SIDRA**

Una copa de cava espumoso es la bebida preferida por muchos españoles durante las festividades, señala la editora madrileña Natalia Alonso: "Es con lo que solemos brindar en la víspera de Año Nuevo después de comer las tradicionales 12 uvas a medianoche, una por cada campanada del reloj". Se dice que las burbujas de la versión española del champán traen bendiciones y prosperidad. Pero no nos podemos olvidar de la sidra en nuestros brindis, espumosa o natural, o nuestros magníficos vinos para acompañar la cena.

PORTUGAL

SALADO:
BACALHAU DE CONSOADA

Esta receta tiene sus propias versiones de casa en casa, pero "es el único plato que se disfruta en todo el país en Nochebuena", explica el editor Mário Costa desde Lisboa. La base de este plato festivo son trozos de bacalao salado acompañadas de patatas cocidas, huevos duros cortados por la mitad y aceite de oliva. Los ingredientes adicionales pueden ser cebolla, zanahorias, col y aceitunas negras.

BEBIDA: **OPORTO**

Aunque Portugal no posee una bebida navideña típica, sí tiene una para todo el año: el oporto. Este vino generoso, que llena las copas durante los brindis festivos o se disfruta con el postre o un poco de queso después de la cena de Navidad, se elabora con uvas cultivadas en la región del Duero. El oporto, habitualmente disponible como tinto dulce, también se encuentra en variedades más secas o blancas.



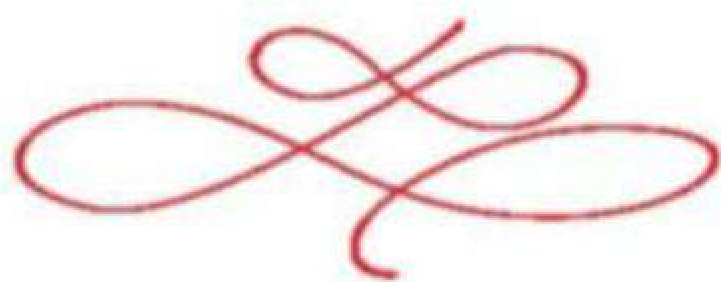
Tiempo en soledad

La soledad agudiza la conciencia de los pequeños placeres perdidos.

KEVIN PATTERSON, ESCRITOR

FOTOGRAFÍA: (CONSOADA) CORTESÍA DE PORTUGAL PREMIUM TOURS. TODAS LAS DEMÁS ©GETTY IMAGES





Historias entrañables de Navidad

Una lista de deseos que llegó a Papá Noel. La inquietante premonición de una madre. Una improbable Navidad lejos de tu propio país. Tres historias reales que te llegarán al corazón esta Navidad

Juguetes sin fronteras

El hombre que encontró la lista de deseos para Papá Noel de una niña que había cruzado fronteras.

Amy Wang

DE *THE WASHINGTON POST*

FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES

UN PUNTO ROJO llamó la atención de Randy Heiss el 16 de diciembre de 2018. Estaba caminando por la remota extensión de tierra detrás de su rancho en Patagonia (Arizona), un pueblo cerca de la frontera con México, cuando vio sobre la hierba un globo o lo que parecían restos de uno. Heiss se acercó con su perro, Feliz, pensando en tirar los restos a la basura.

Fue entonces cuando notó que pegado a la cuerda del globo había un trozo de papel. En un lado ponía

"Dayami" con letra infantil, junto al dibujo de un lazo.

Heiss le dio la vuelta al papel. Era una lista numerada, todo en español. "Mi español no es muy bueno, pero me di cuenta de que era una lista de Navidad", dijo.

Sospechaba que un niño había tratado de enviar a Papá Noel su lista de deseos navideños en globo, algo que solía hacer él mismo cuando era niño. A él nunca le habían devuelto las cartas que había enviado por el aire pero se preguntó si podría encontrar a la niña que había escrito la carta.

Sabía que sería difícil, pero tenía algunas pistas. Cerca de 32 kilómetros al suroeste, justo al otro lado de la frontera, estaba la ciudad de Nogales, en México, con una población cercana al cuarto de millón de habitantes. "Basándome en la dirección del viento, estaba bastante seguro de que era de allí de dónde venía", dijo.

Llevó la nota a casa, a su mujer, que habla español con fluidez y le ayudó a traducir la lista. Los dos determinaron que Dayami, probablemente una niña, había pedido una muñeca y una casa de muñecas Enchantimals así como ropa y manualidades, entre otras cosas.

Heiss publicó una reseña en Facebook, adjuntando fotos y esperando que algún conocido en Nogales pudiera conocer a la familia de la niña.

Pasaron unos días y no obtuvo ninguna pista. Le preocupaba que se acabara el tiempo antes de que llegara la



DURANTE AÑOS, LA NIÑA HABÍA ENVIADO UNA CARTA A PAPÁ NOEL EN UN GLOBO.


Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR

Navidad. Entonces, el 19 de diciembre de 2018, decidió enviar un mensaje privado por Facebook a Radio XENY, una emisora con sede en Nogales.

Para su sorpresa alguien de la emisora lo llamó enseguida. La mujer de Heiss le explicó la situación al presentador de Radio XENY Cesar Barron, que habló sobre la búsqueda de

FOTOGRAFÍA: YASU+JUNKO

Dayami en el programa y lo publicó en el perfil de Facebook de la emisora.

A la mañana siguiente, Heiss se despertó con otro mensaje de Radio XENY: habían localizado a Dayami, una niña de ocho años, y a su familia, en Nogales. ¿Estarían dispuestos a reunirse en la emisora de radio?

"Mi agenda cambió ese día", afirmó Heiss. En vez de irse a la oficina, se fue de compras con su mujer.

Compraron casi todo lo que Dayami había pedido en la lista, excepto la casa de muñecas (estaba agotada). Compraron más juguetes, ya que se habían enterado de que Dayami tenía una hermana pequeña, Ximena, de cuatro años.

Después, condujeron durante 45 minutos y cruzaron la frontera hacia Nogales. Llegaron a las oficinas de Radio XENY con un montón de regalos hasta que conocieron a las dos emocionadas niñas.

Sus padres les contaron que Dayami llevaba años escribiendo cartas a Papá Noel y enviándoselas en globo, pero que era la primera vez que alguien la había encontrado.

"Abrieron los ojos de par en par asombradas", dijo Heiss al describir la reacción de las dos hermanas. "Pero cómo..., '¡Oh, Dios mío la ha recibido!'"

Como según sus padres, las niñas aún creían en Papá Noel, Heiss y su mujer se hicieron pasar por sus "ayudantes" y mantener la magia.

"Fue una experiencia preciosa", dijo Heiss. Hizo una pausa. "Bastante sanadora para nosotros", añadió.

Hacía diez años, Heiss, de 61 años, y su mujer habían perdido a su único hijo. No tienen nietos. "Nunca hemos podido celebrar la Navidad rodeados de niños", dijo. "Ha sido una ausencia importante en nuestras navidades".

Desde entonces, ha reflexionado sobre lo que fue encontrar el globo y localizar a Dayami y su familia.

"Ahora tenemos amigos de por vida", dijo Heiss. "Y, por un día, la valla fronteriza con su alambre de concertina se esfumó".

Luis Velarde contribuyó a este reportaje.

DEL *WASHINGTON POST* (21 DE DICIEMBRE DE 2018), COPYRIGHT © 2018 POR WASHINGTON POST, WASHINGTONPOST.COM.

La mujer del abrigo rojo

Cuando mi madre murió, pensé que nunca volvería a disfrutar de la Navidad, hasta que mi padre empezó a salir con una mujer con un vínculo sorprendente

Jessica Pearce Rotondi

La Navidad en mi casa significaba ramas frescas de pino alrededor de la barandilla de las escaleras con lazos de terciopelo, velas en las ventanas, y cenas para 20 comensales cocinadas

por mi madre. Ella creció como la única chica de cuatro hermanos, así que cuando tuvo su propia casa para decorarla a su gusto y dos hijas para vestirlas, no se contuvo. La Navidad era un ritual que duraba un mes y que esperábamos todo el año, haciendo recados con nuestros abrigos rojos a juego. El día de Navidad abríamos la puerta principal cubierta de guirnaldas para dar la bienvenida a primos, tías y tíos.

A lo largo de los años, la mesa del comedor heredada de casa de mi padre donde vivían trece hermanos

"BLANCA NAVIDAD" ERA EL SONIDO MÁS CERCANO A LA VOZ DE MI MADRE.



se fue ajustando conforme la familia iba incorporando nuevos miembros como novios/novias, maridos, mujeres y niños, todos alrededor de la mesa cuando mi madre nos reunía para celebrar la Navidad.

Siempre di por sentado que algún día mis propios hijos se reunirían en esa misma mesa y disfrutarían de las tradiciones. Pero la vida tenía otros planes para mí.

Mi madre descubrió que tenía un tumor el día de mi vigesimoprimer cumpleaños. Tenía solo 53 años. Murió tres años más tarde, el 29 de octubre de 2009. Yo aún no había cumplido los 24.

Tres años después de su muerte, hice mi peregrinación anual al norte desde la ciudad de Nueva York a mi casa de la infancia a las afueras de Boston para pasar la Navidad con mi padre y hermana. Todos intentamos poner cara de valientes, pero no podía soportar ver las ventanas desnudas o sin velas. Visualicé a mi madre en mi interior y subí hasta la buhardilla para buscar adornos de Navidad.

Desde la ventana, la luz de la luna sobre la nieve en el exterior hacía que los árboles tuvieran un aspecto precioso. Mis padres habían construido la casa en un antiguo vivero de árboles de Navidad. "¿No es maravilloso estar rodeado de Navidad todo el año?", bromeaba mi madre. Ahora sus palabras parecían más un recordatorio de lo que una vez tuvimos. Mi padre quería poner la casa en venta en verano.

Arriba en la buhardilla, me dirigí hacia una caja con un cartel prometedor que decía "Navidad". Cuando aparté a un lado las hebras de arándanos de madera, me llamó la atención un sobre amarillento. La dirección del remitente era una famosa editorial de Boston.

Mi madre había sido redactora antes de que yo naciera, pero había dejado su sueño de ser escritora cuando tuvo a sus hijos, o al menos eso creía yo. En el interior había un manuscrito nunca publicado de un libro infantil,



FOTOGRAFÍA: MACKENZIE WILLIAMS

Leí el libro de mi madre bajo la bombilla desnuda de la buhardilla, rodeada de sus cosas, y me pregunté qué le había llevado a escribirlo. Estaba a años de su propio diagnóstico en ese momento. ¿Podría ser que en su fuero interno ya lo supiera? ¿Lo inspiraría la pérdida de su hermano, cuya identificación llegó desde Vietnam en Navidad el año anterior a mi nacimiento? Ella ya no estaba allí para poder preguntarle. En nuestras vidas no había madrastra, nadie malvado ni nada parecido. Guardé el manuscrito y lo dejé a un lado, localicé los adornos que había subido a buscar, y me olvidé del libro de mamá en la locura de la mudanza de ese verano.

fechado el 10 de febrero de 1993. Hice las cuentas rápidamente: yo tenía siete años, mi hermana cuatro.

El manuscrito se titulaba *La madrastra malvada (Quién no lo era)*. Es la historia de una niña que pierde a su madre a causa del cáncer. Su padre se vuelve a casar pronto, y en Navidad, la niña vuelve a casa y encuentra a su madrastra llorando con un adorno en las manos: una estrella con la fotografía de una mujer. La madrastra revela que ella también perdió a su madre,y siempre la echaba de menos, especialmente en Navidad.

Sin la casa, que había sido el pilar donde se sustentaban todos los recuerdos, me aparté de todas las tradiciones navideñas. Incluso empecé a evitar el color rojo. Sobre todo, evité la música navideña. Compraba por internet para asegurarme de que ningún villancico me pillara desprevenida.

Eso cambió en diciembre de 2017. Mi padre me dijo que estaba saliendo con alguien. ¿Podría presentárnosla en Navidad?

"Por supuesto", dije, aturdida pero feliz.

Nos abrazamos con timidez cuando nos conocimos por primera vez. Enseguida nos hizo reír a mi padre y a mí. La cosa iba tan bien que fuimos de compras. Fue entonces cuando comenzó a sonar la canción "White Christmas" en los altavoces de la tienda. Me quedé helada.

Era lo que mi madre me cantaba cuando era niña para que me durmiera; escuchar la canción era el sonido más cercano a su voz en la tierra. Los pendientes que tenía en las manos se difuminaron ante mis ojos cuando las lágrimas cayeron por mi cara. Escuchar aquello me mortificaba, y a mi padre también. Dejé los pendientes y corrí hasta el coche, esperando que la novia de mi padre no se percatara.



La autora (segunda por la derecha) y su madrastra con sus abrigos rojos.

Llegamos a casa, y fui a mi habitación para calmarme. Alguien llamó a la puerta: la novia de mi padre.

"¿Puedo entrar?"

"Claro."

Me dijo que la Navidad también era difícil para ella. Que había sido cuidadora de su madre, cada vez más apartada de la realidad por padecer Alzheimer.

"¿Ves este abrigo?", me preguntó, refiriéndose al abrigo rojo que le había celebrado antes. "Era de mi madre. Tu padre dice que tu madre también tenía un abrigo rojo. ¿Tal vez podemos llevarlos juntas en algún momento?"

Me dio un pequeño paquete. Desenvolví el papel de seda y descubrí los pendientes que había visto en la tienda. Recordé la escena de hacía mucho tiempo del libro de mi madre, y abracé a esa mujer que hacía feliz a mi padre, que nos estaba ofreciendo una segunda oportunidad en Navidad.

Un año más tarde, mi hermana y yo fuimos damas de honor en la boda de mi padre. Luego celebré mi primera Navidad en Nueva York y lo decoré todo con antiguos y nuevos adornos antes de contemplar las luces navideñas de la ciudad. Mi madrastra y yo caminamos del brazo por Broadway Avenue con los abrigos rojos de nuestras madres, recuerdos preciosos de las mujeres con estilo que nos criaron.

COPYRIGHT © 2020 POR JESSICA PEARCE ROTONDI. AUTORA DE *WHAT WE INHERIT: A SECRET WAR AND A FAMILY'S SEARCH FOR ANSWERS*.

FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE JESSICA PEARCE ROTONDI

SU NUEVA AMIGA LE CONTÓ SOBRE LAS TRADICIONES DE ESTAS FIESTAS.



Su primera Navidad

Lejos de casa, un recién llegado encuentra calidez y alegría entre extraños

Paul Robert

FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES

Fue un día a mediados de diciembre de 2015 cuando Froghuddin Sayedy, de 18 años, al dar la vuelta a la esquina en dirección a Roncalliplatz, la plaza frente a la catedral de Colonia se detuvo asombrado, no por la vista abrumadora de la catedral más grande de Alemania; la había visto antes, sino porque había un enorme árbol, quizás de 25 metros de altura. ¿Cómo podía haber crecido allí tan rápidamente? ¿Y por qué tenía luces y adornos?

Este refugiado afgano no tenía ni idea de lo que era la Navidad, los árboles de Navidad o prácticamente cualquier cosa en este frío país. Cuando cruzó la frontera en agosto, solo hablaba darí y pastún (los idiomas oficiales de Afganistán), además de un poco de inglés. "Pensé que podría estar en algún lugar de Rusia", dice. Pero en el camino a un centro de refugiados, reconoció la bandera

alemana; la había visto en tropas en Afganistán. Ahora era la bandera de su nuevo hogar.

Sayedy creció como hijo de un cultivador de frutas en el oeste de Afganistán. "Fui a la escuela del pueblo hasta los 12 años", dice. Su educación se detuvo abruptamente cuando los talibanes volaron la escuela (los niños no estaban en ella en ese momento); Sayedy dice que no les gustaba que educaran a los niños y las niñas juntos. "Después de eso, trabajé en una tienda."

Un día, los combatientes talibanes llegaron buscando reclutas. "Tengo cinco hermanas y un hermano mayor que es médico", dice. "Dijeron a mi madre que necesitaban médicos y que me necesitaban para que aprendiera a fabricar bombas". La familia decidió que los hermanos tenían que huir. El mayor se dirigió al norte, a Kazajstán, pero Sayedy, un primo, y otros cinco adolescentes de entre 14 y 18 años huyeron del alistamiento talibán poniendo rumbo hacia el oeste, hacia Europa. "Oímos que podíamos recibir educación allí", dice.

CADA AÑO, SAYEDY COCINA PARA SUS AMIGOS AFGANOS Y SU "FAMILIA ALEMANA".



El grupo de Sayedy viajó a través de Irán y Turquía, luego al norte de Bulgaria, a través de Serbia, Hungría y Austria, y finalmente a Alemania. Recorrieron el trayecto a pie, haciendo autostop y durante horas, viajaron de Hungría a la frontera alemana con docenas de refugiados en la parte trasera de un camión que no tenía luz ni aire fresco. "Cerca de la frontera el conductor abrió la puerta y nos dejó salir."

Los siete adolescentes fueron enviados a varias ciudades alemanas para su registro. "Todos lloramos cuando nos separaron", dice Sayedy. Fue trasladado de un centro de refugiados a otro y finalmente subido a un autobús hasta Colonia, una ciudad de la que había oído hablar. Allí buscó gente que le ayudara a aprender alemán. También rellenó un formulario para la *Aktion Neue Nachbarn* (Campaña de Nuevos Vecinos), que pone a los refugiados en contacto con los alemanes. "Una joven profesora, Julia, me invitó a cenar en casa de sus padres", recuerda. "No tenía ni idea de lo que era la Navidad".

El 26 de diciembre, Sayedy llegó a la casa en la cercana Mönchengladbach. "Toda la familia estaba allí", recuerda. "Julia se quedó a mi lado, porque era la única que hablaba inglés. Todos eran muy agradables. Pero me preguntaba, ¿por qué han plantado un árbol en el salón? Entonces vi que no tenía raíces. Julia explicó la tradición de llevar un árbol cortado al interior de las casas en Navidad y decorarlo. Me dijo que la Navidad es similar a nuestra Fiesta del Azúcar". El festival marca el final

del Ramadán, el mes santo del ayuno. Los musulmanes se reúnen con amigos y familiares para comer, hacerse regalos y donativos de caridad.

"Todo era extraño para mí", dice Sayedy. "Por primera vez probé la *raclette*. Todo el mundo tenía una pequeña sartén y me explicaron qué hacer con la comida y el queso. Y luego teníamos ganso relleno y col, que nunca había probado antes. Me encantó todo".

A partir de entonces Sayedy aprendió gradualmente alemán y las costumbres alemanas. A veces se ha visto sorprendido, como en el momento en que le presentaron a la directora de una organización de refugiados y ella le agarró del brazo. "Me puse super tenso", dice. "En Afganistán, ni siquiera se mira a una mujer desconocida a los ojos". Llamó a su hermano en Kazajistán para decirle lo que había pasado. "Mi hermano explicó que eso no significaba nada, que era normal en Alemania".

Hoy Sayedy es un residente legal en Alemania y trabaja como ayudante de cocina en un restaurante de Colonia especializado en platos del sur de Alemania como la salchicha blanca y el schnitzel. "Soy el chef cuando él no está", dice con orgullo. Aprendió a cocinar gracias a *Über den Tellerrand*, una organización que reúne a inmigrantes y nativos alemanes en comidas comunitarias. "El año que viene quiero ir a Suiza a aprender más, y un día espero ser lo suficientemente bueno para trabajar en un restaurante con una estrella Michelin."

Sayedy también es voluntario como intérprete. "Cuando llegué, voluntarios alemanes me ayudaron a aprender el idioma. Ahora puedo devolver yo ese favor. Hablo darí y pastún, y entiendo farsi y urdu, así que ayudo a nuevos refugiados de Afganistán, Pakistán e Irán".

Y le encanta la Navidad. Cada año invita a sus amigos afganos, incluidos los que llegaron con él, y a su "familia alemana", amigos que ha hecho durante los últimos seis años. Pone un árbol de Navidad en su piso y cocina ganso relleno con col roja para hasta 30 personas. "El año pasado solo podía recibir seis huéspedes de una vez, debido a las restricciones del coronavirus, así que preparé varias comidas." Este año, espera poder acoger de nuevo a un grupo más grande.

Sayedy entiende el significado cristiano de la Navidad. "En mi pueblo natal, mi tío siempre me dijo que hay cientos de religiones en el mundo, y como nadie sabe cuál es la correcta, solo hay que asegurarse de ser buena persona".



Consejo financiero

El dinero es como el estiércol. Hay que esparcirlo o huele mal.

J. PAUL GETTY

Mundo de nieve

La nieve tiene algo mágico a todas las edades

Cornelia Kumfert

FOTOGRAFÍA: © PICTURE ALLIANCE/AA/OMAR MARQUES

El laberinto de nieve más grande del mundo se encuentra en la ciudad polaca de Zakopane. Se construye cada invierno con unos 60.000 bloques de hielo que requieren a 50 personas durante más de un mes para apilarlos. Los bloques forman una especie de laberinto único que cubre un área de 2.500 metros cuadrados.





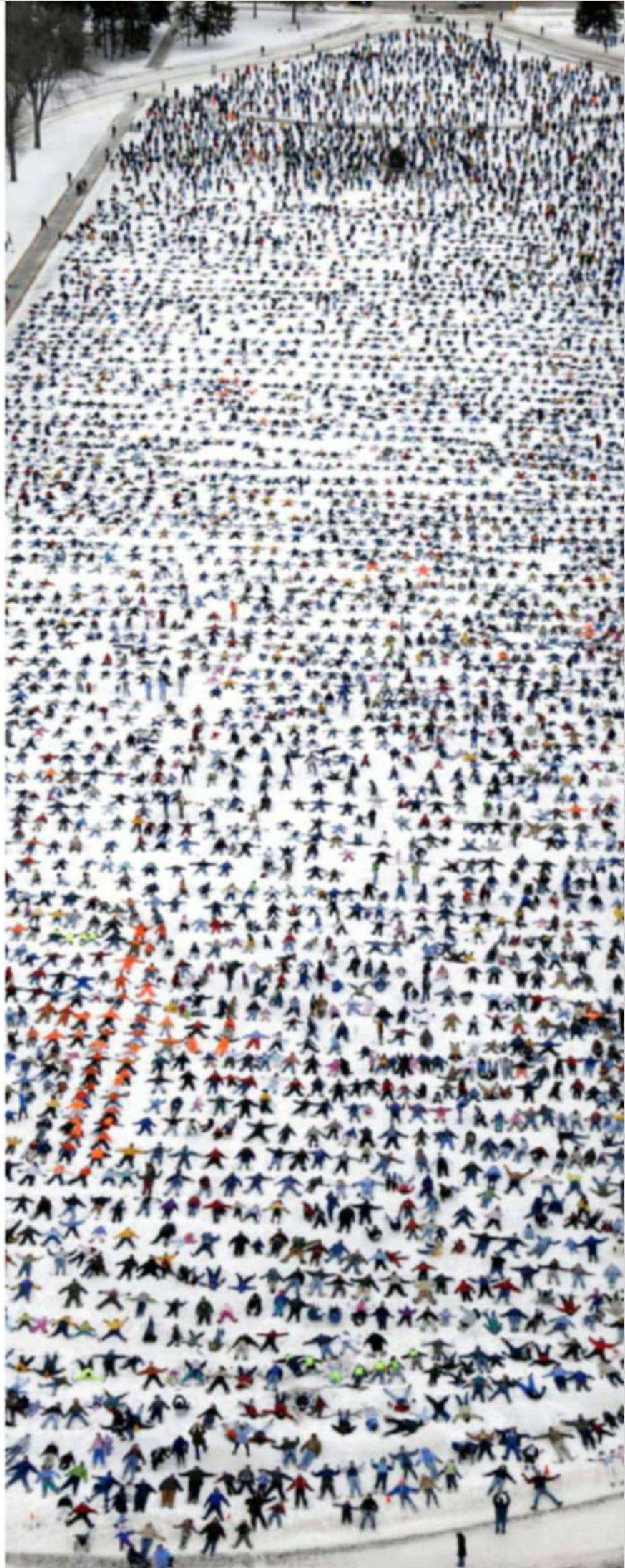


◀◀ **Dando un paseo en trineo,** jugando con bolas de nieve o construyendo un muñeco, para los niños la nieve es muy divertida. Solo tienes que ver el radiante rostro de este pequeño. Su entusiasmo contagioso derrite el corazón del más cascarrabias.

◀ **El iglú más grande** del mundo se construyó a 2.727 metros sobre el nivel del mar en 2016. Las personas que administraban este pueblo iglú en Zermatt, Suiza, necesitaron alrededor de 2.000 horas para terminar la estructura. Con un diámetro de 13 metros y una altura de 11, el iglú está construido con 1.387 bloques de nieve. Curiosamente, el riesgo de que los refugios de nieve se derrumben en invierno es insignificante debido a su especial arquitectura.

▶ **La ciudad de Bismarck** en Dakota del Norte (Estados Unidos), cuenta con un récord peculiar. En 2007, 8.962 personas cayeron simultáneamente a la nieve y comenzaron a mover sus brazos y piernas para crear ángeles de nieve: ¡un nuevo récord mundial! No solo los niños disfrutaron del evento, ¡había un participante de 99 años!

◀ **Castillos, pagodas, puentes** e incluso un restaurante hecho de hielo: cada año se crea un maravilloso país helado en el Festival de la Nieve y el Hielo de Harbin, en China. Las estructuras de hielo atraen a miles de visitantes entre diciembre y febrero.



FOTOGRAFÍAS: (SENTIDO HORARIO DESDE LA IZQUIERDA) © GETTY IMAGES/FAMILY VELDMAN; © PICTURE ALLIANCE/DPA/JEAN-CHRISTOPHE BOTT; © PICTURE ALLIANCE/AP/WILL KINCAID; © GETTY IMAGES/SINO IMAGES



◀ **El zorro rojo** está desilusionado con el espeso manto de nieve, ¡porque su presa se esconde debajo! Sin embargo, los zorros tienen un oído excepcionalmente bueno, lo que les permite encontrar al más pequeño de los ratones en su madriguera. Lanzándose de cabeza sobre la nieve, atrapa a su presa.

▶ **En 2008,** los vecinos de Bethel, en Maine (Estados Unidos), amontonaron 6.000 toneladas de nieve para construir esta dama gigante. Con pestañas formadas por esquís, una boca hecha de neumáticos de coche y brazos de abeto, se elevó más alto que los edificios de la ciudad durante seis largos meses. El muñeco de nieve más alto fue uno austriaco en 2020, que medía 38 metros, casi un metro más que la dama de hielo.

▼ **En la ciudad siberiana** de Sheregesh, cada año se realiza el Paseo en Bikini en abril. Cualquiera en traje de baño puede descender las pistas. Pero no te preocupes, el après-ski hará que todos los participantes vuelvan a entrar en calor rápidamente.





FOTOGRAFÍAS: (SENTIDO HORARIO DESDE LA IZQUIERDA) © ALL CANADA PHOTOS/ALAMY STOCK PHOTO; © GETTY IMAGES/CAPPI THOMPSON; © PICTURE ALLIANCE /DPA/ALEXANDR KRYAZHEV

Elevar nuestra autoestima

Todos nos sentimos bajos de vez en cuando. Estos consejos pueden ayudar a animarte

Courtenay Smith y *Samantha Rideout*



FOTOGRAFÍAS DE *Joleen Zubek*

Una noche helada de enero, Ashley Austrew se quedó sentada en su coche en un aparcamiento, mientras intentaba reunir el valor necesario para entrar en una clase de improvisación de comedia. Durante 20 minutos, esta periodista de 33 años y madre de dos niños permaneció inmóvil viendo pasar un torbellino de pensamientos que golpeaban su autoestima: "No puedo hacerlo. Seré la que peor lo haga". Luego respiró hondo varias veces y finalmente entró.

Para Austrew, la clase fue el primer pequeño paso en su lucha por elevar su autoestima. "Toda mi vida me he sentido insegura", dice. "No tenía el valor para probar nada nuevo". Entonces hizo una lista de todas las cosas que temía intentar y se preguntó: ¿Y si esta vez no permito que las excusas ganen?

El miedo se evaporó en cuanto entró en clase. Sus compañeros también eran principiantes y descubrió que era perfectamente capaz de generar algunas risas y hacer nuevos amigos. Durante los siguientes dos años, Austrew continúo derribando obstáculos y hasta se animó a escribir un libro. "La autoestima es como un músculo que debes ejercitar constantemente", afirma.

Algunas personas tienen la suerte de contar con una firme actitud positiva que parece no quebrarse ante nada, pero la mayoría debe aprender maneras de elevar su propio ánimo. Los psicólogos afirman que las personas tienden a experimentar sus picos más bajos de autoestima durante la adolescencia y luego pasan gran parte de la vida adulta reconstruyendo lentamente esa confianza. Mantenerse positivo ha sido algo difícil los últimos dos años. Investigaciones realizadas por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) en países del grupo muestran que, en comparación con 2019, se ha registrado a nivel mundial un marcado aumento de la prevalencia de depresión y ansiedad (primos malvados de la baja autoestima). Los casos se han duplicado en muchos países. Afortunadamente, como sucedió con Austrew, es posible aprender a sentirse mejor y fortalecer los sentimientos de esperanza. (Cualquiera con síntomas graves o persistentes debe buscar ayuda profesional). Te damos ocho estrategias respaldadas por la ciencia para mejorar la relación con la persona que aparece en el espejo.

Lo positivo de sentirte mal

Primero debes comprender que las emociones negativas no son inherentemente malas y pueden resultar útiles. "Ese brote de ansiedad busca llamar mi atención y me dice: '¡Oye! Tienes que enfocarte en esto'", comenta el psicólogo estadounidense Ethan Kross, autor del libro *Chatter: The Voice in Our Head, Why It Matters, and How to Harness It.* Si debes tratar un problema inmediato, como limitar tus gastos, esa llamada a enfocarte puede ser de gran ayuda. Pero cuando no logras desactivar un determinado

circuito de pensamiento, la negatividad puede escalar y convertirse en un proceso dañino. Si no te deja dormir, te sientes físicamente estresado continuamente o no dejas de reproducir en tu cabeza la misma situación, es necesario emplear herramientas para romper el círculo, sostiene Kross.

Aprender a hablar con uno

En su laboratorio de la Universidad de Michigan, Kross pide a los participantes de sus estudios que hablen consigo mismos en segunda persona y usen sus nombres propios. Puedes decir: "[Tu nombre], está bastante nervioso por esta reunión". Esta sencilla modificación en el discurso permite pasar más rápido al modo resolución de problemas. "Se convierten en sus propios orientadores y comienzan a darse consejos a sí mismos, analizan la situación e intentan ver si cuentan con los recursos necesarios para resolver el problema", afirma Kross.

Cambiar la perspectiva

Si te encuentras mirando por la ventana, perdido en un círculo de pensamientos, camina hacia otra ventana. Diferentes perspectivas pueden ayudar a digerir tus experiencias; cambiar aquello que ves *físicamente* también puede favorecer un cambio en lo que ves *emocionalmente*. "Cuando me quedo atascada en determinada sensación y opto por alejarme y buscar algo mejor, elijo algo bueno para mí. Eso es un tratamiento en sí mismo",



comenta Sasha Storaasli, especialista en pacientes terminales que han recibido trasplantes.

Tareas en las que destaques

El psicólogo canadiense Patrick Keelan toca el piano todos los días para poner en práctica lo que predica. Cuando trabaja con personas con baja autoestima, les sugiere que realicen de forma cotidiana actividades en las que empleen sus propias habilidades o las perfeccionen. "Cuando haces algo en lo que eres bueno o estás mejorando, resulta más difícil pensar en negativo sobre ti", explica. No esperes hasta sentirte seguro para practicar ajedrez, aprender a construir muebles o probar una receta nueva. Según los resultados de un estudio realizado durante 14 años en el que participaron 7.000 voluntarios, aumentar la autopercepción de estar dominando una actividad que te interesa puede elevar tu autoestima a cualquier edad.

Tiempo para recordar

Mientras que algunas investigaciones sugieren que la felicidad aumenta con la edad, otras señalan que la autoestima alcanza su pico máximo a los 60 años y luego decae. A medida que se envejece, la pérdida de seres queridos, identidad profesional o independencia puede atentar contra la percepción de quiénes son. Contar historias del pasado puede ayudar a reafirmar la autoestima. En un estudio iraní de 2015, un grupo de hombres viudos mayores de 60 años compartieron recuerdos y lecciones de vida. Esto "promovió su sentido de identidad, fue un aporte positivo para las siguientes generaciones y reafirmó el significado de sus vidas", informaron los investigadores. Permítete recorrer el camino de los recuerdos y disfruta de un álbum de fotos o escucha música de momentos significativos.

Lo valioso que eres

Los resultados de un estudio de 2020 revelan que creer que somos importantes y merecemos ser tenidos en cuenta son pilares fundamentales. Mantener relaciones personales sólidas es la mejor herramienta para creer en el propio valor, según se señala en un artículo publicado el año pasado en la revista *Journal of Mental Health and Addiction*. Pasa tiempo con tus seres queridos y recuérdales que pueden encontrar en ti un hombro para sus penas. "Es bonito saber que alguien se preocupa por mí y, a la vez, que los demás sepan que pueden contar conmigo", comentó uno de los entrevistados. Mantener la sensación de control respecto a cuestiones de salud también alimenta ese sentimiento. Tomar la iniciativa en la búsqueda de profesionales médicos o pedir a tus familiares que no te ignoren a la hora de tomar decisiones médicas ayuda.

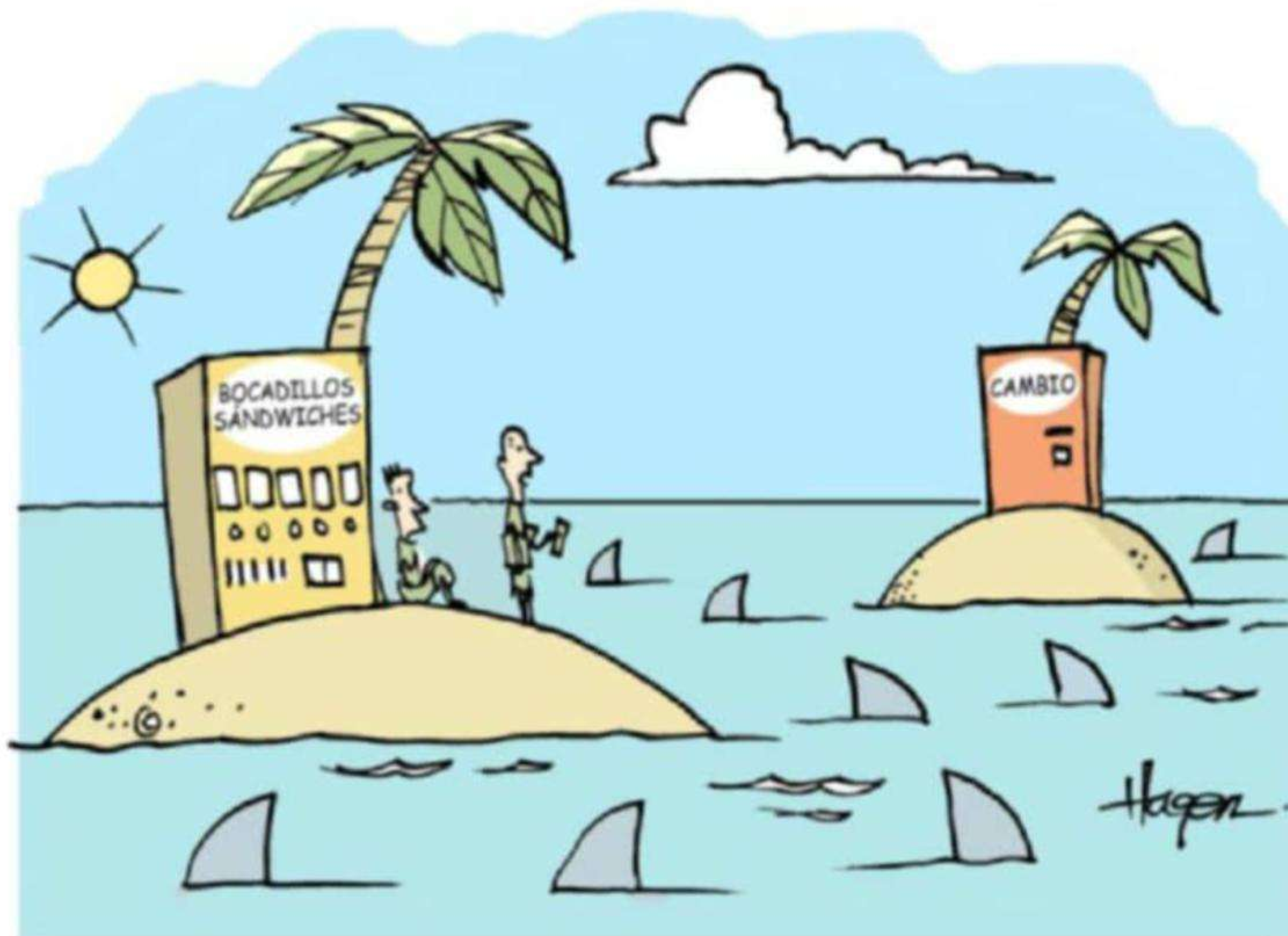
Compartir sentimientos

Con las emociones negativas fuertes, se suele sentir necesidad de hablarlo. Distintas investigaciones muestran que esto no siempre calma el estado de confusión interna, al igual que las sesiones en donde ambas partes se quejan. Dichas interacciones pueden reactivar emociones negativas. Lo importante es lograr una devolución que permita avanzar más allá de los sentimientos negativos, afirma Kross. "Habla sobre lo que te incomoda, pero sé prudente", apunta. "Busca a alguien empático, que no solo escuche sino que dé consejos y ayude a ver el escenario completo".

En movimiento

La actividad física también produce sensación de competencia y realización. A lo largo de los años, decenas de estudios han indicado que el ejercicio posee un impacto muy significativo en la autoestima y en otros niveles de percepción de uno mismo. Y, mucho más importante es que la disfrutes, que seas constante y que represente un desafío moderado.

LA RISA,
REMEDIO *infalible*



"He visto muchos cursos de entrenamiento de supervivencia, pero este es uno de los más difíciles".

No hay nada como abrir regalos navideños que dicen "De mamá y papá" y saber que papá se sorprenderá tanto como tú al ver lo que hay dentro.

—@KELLLICOPTER

Mi marido es tan bueno para las reparaciones domésticas que tienen una zona especialmente reservada para él en urgencias.

—@THISONESAYZ

"¿Sabes qué se siente al tener más de 40 años? Es como ser un globo de helio pasados unos días: ya no estás en el cielo, pero tampoco en el suelo".

—NOEL FIELDING, *comediante*

El invierno soy solo yo, preguntándole a mi cuerpo: "Oye, ¿estás enfermo?", y mi cuerpo respondiendo: "¡Tal vez!".

—@JPBRAMMER

ILUSTRACIÓN: RALPH HAGEN/CARTOONSTOCK.COM

13916958

TEST

Peregrinar

Jerusalén, Lourdes, La Meca: durante siglos, los creyentes han peregrinado a lugares de gran significado religioso.

Caroline Friedmann



FOTOGRAFÍA: © GETTY IMAGES/SEBASTIEN DESARMAUX /GODONG

PREGUNTAS

1. A Abraham, el padre fundador de las tres religiones monoteístas —cristianismo, judaísmo e islam—, se le considera uno de los primeros peregrinos de la historia. Sin embargo, la primera vez, no fueron motivos religiosos los que le empujaron a salir de Ur, su ciudad natal. ¿De qué huía?

a) de la guerra
b) de la hambruna
c) de una plaga

2. La localidad francesa de Lourdes es uno de los lugares de peregrinación cristiana más famosos del mundo. En 1858, la Virgen María se le apareció en una gruta a Bernadette Soubirous, de 14 años o al menos, así fue cómo lo contó aquella niña de familia humilde. ¿Qué se supone que la Virgen le pidió a la niña que hiciera?

a) construir una capilla
b) curar a los enfermos
c) hacerse monja

3. Muchos peregrinos que se dirigen a la tumba del Apóstol Santiago en Santiago de Compostela, llevan una concha en su sombrero o en el equipaje. ¿A qué hace referencia este símbolo?

a) a la comida favorita del apóstol
b) a un milagro del apóstol
c) a su profesión como pescador

4. La ciudad de La Meca en Arabia Saudí es el lugar de nacimiento del profeta Mahoma y el lugar de peregrinación más importante del Islam. Pero, ¿a quiénes se les prohíbe la entrada?

a) a las mujeres
b) a los enfermos
c) a los no musulmanes

5. El Muro de las Lamentaciones en la Ciudad Vieja de Jerusalén tiene un significado especial para los creyentes judíos como reliquia de las fortificaciones del Templo destruidas en el 70 d.C. Peregrinos de todo el mundo insertan pequeños trozos de papel en las grietas del muro cuando lo visitan. ¿Qué escriben los visitantes en esas notas?

a) lista de pecados
b) mensajes a sus difuntos
c) oraciones y plegarias

6. La catedral de la ciudad de Copacabana, en el lago Titicaca, alberga una estatua tallada de la "Virgen Morena", la patrona de Bolivia. Todos los fines de semana familias de todo el país y del vecino Perú peregrinan hasta allí para...

a) llevar dulces a la virgen
b) que la virgen bendiga sus coches
c) celebrar una fiesta popular frente a la catedral

7. La ciudad india de Kushinagar es uno de los lugares de peregrinación más importantes del budismo. Se dice que Sidharta Gautama, el primer Buda, murió allí. Nació alrededor del 563 a.C. y era...

a) el hijo de un comerciante
b) un príncipe
c) el hijo de una cocinera

8. El monte Kailash en el Tíbet es sagrado para los lugareños. Debido a su significado religioso, nunca se ha escalado. De hecho, es costumbre que los peregrinos circunvalen la montaña de una forma muy inusual. ¿Cómo lo hacen?

a) caminando hacia atrás
b) de rodillas
c) postrándose todo el trayecto

9. Cada año, miles de personas visitan Stonehenge, un círculo de piedra en el sur de Inglaterra construido hace unos 4500 años. Durante el solsticio de verano es cuando más afluencia tiene porque...

a) los primeros rayos del sol caen exactamente en el centro del círculo de piedra
b) un festival de *rock* anual
c) tradicionalmente va la Reina

10. En su búsqueda de la espiritualidad, los Beatles peregrinaron a Rishikesh, al norte de la India en 1968. Durante su estancia, muchas canciones de su *White Album* las escribieron en el *ashram* de Maharishi Mahesh Yogi, quien les enseñó meditación trascendental. ¿Qué se dice que se llevó Ringo Starr en el viaje?

a) el rosario de su abuela
b) varias latas de alubias
c) su tren de juguete

11. En la Edad Media, los huesos y objetos de hombres y mujeres de fe importantes eran muy codiciados. Los restos del evangelista San Marcos, inicialmente descansaban en Alejandría (Egipto). Luego sus huesos fueron...

a) subastados de forma individual al mejor postor
b) falsificados y vendidos en Aquisgrán, París y Roma
c) robados y llevados de contrabando a Venecia



Un lugar místico: el poderoso círculo de piedra de Stonehenge, en el sur de Inglaterra.

FOTOGRAFÍA: © GETTY IMAGES/NICOLAMARGARET

RESPUESTAS

1a) Según la Biblia, Abraham y su familia huyeron de su ciudad natal de Ur por la guerra. Más tarde, Dios le ordenó que partiera hacia la tierra prometida de Canaán.

2a) Según Bernadette Soubirous, María le dijo que construyera una capilla. En 1933, la Iglesia Católica la canonizó.

3b) La concha hace referencia a un milagro. Según la leyenda, un joven cabalgaba hacia el barco que llevaba el cuerpo de Santiago a España. El caballo se desbocó con el jinete hacia el mar, pero reaparecieron en la superficie al lado de la embarcación, el joven cubierto de conchas y milagrosamente vivo.

4c) Cada año, unos 2,5 millones de musulmanes asisten a la ciudad sagrada de La Meca para realizar la peregrinación del Hajj. Los no musulmanes no pueden entrar en la ciudad durante todo el año.

5c) Muchos judíos escriben oraciones y plegarias. Dos veces al año se retiran del muro y se entierran sin leer en el cementerio judío del Monte de los Olivos.

6b) Propietarios de vehículos peregrinan cada año a la ciudad de Copacabana, en Bolivia, para que sus coches sean bendecidos. Antes, los pulen, sacan brillo y decoran con flores y guirnaldas.

7b) Sidharta Gautama, considerado el primer Buda, nació príncipe de la familia Shakya.

8c) Muchos peregrinos se postran en el suelo unas 20.000 veces en la ruta circular de 53 kilómetros. En el sitio donde han posado los dedos, comienza la siguiente postración después de levantarse, por lo que una vuelta puede durar semanas.

9a) En Stonehenge y solo durante el solsticio de verano, el sol sale justo detrás de la Piedra del Talón, un menhir que se encuentra al noreste un poco fuera del círculo megalítico. Esa mañana, los primeros rayos del sol caen exactamente en el centro del monumento.

10b) En el viaje al *ashram*, se dice que Ringo Starr llevaba en su equipaje varias latas de alubias.

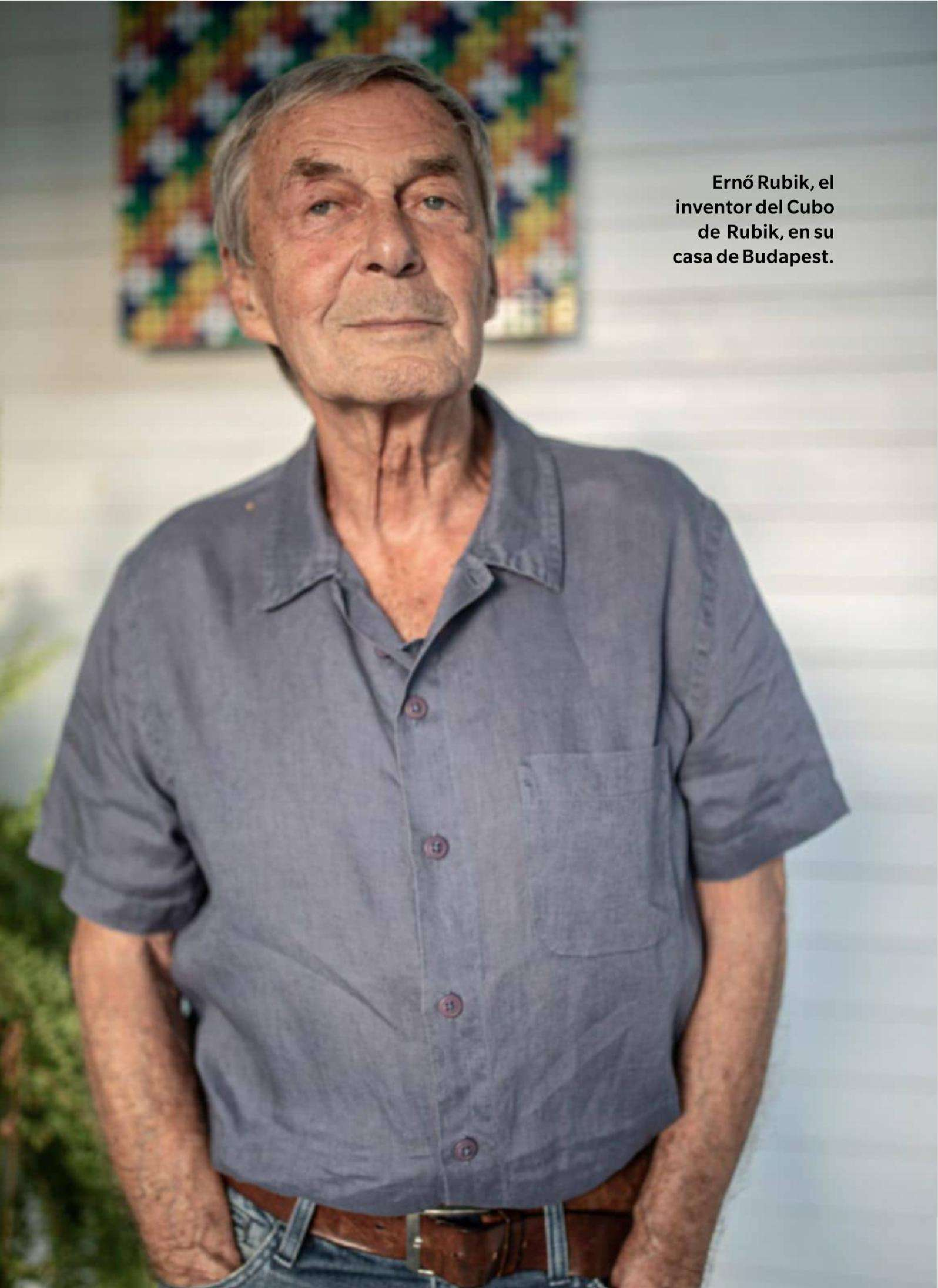
11c) Cuenta la leyenda que los comerciantes venecianos robaron los huesos del evangelista y los sacaron de contrabando de Alejandría. Luego los llevaron a su ciudad natal, donde descansan ahora en la magnífica basílica homónima de San Marcos.

Desde **entonces** hasta **hoy**, la evolución de Selecciones

READER'S DIGEST

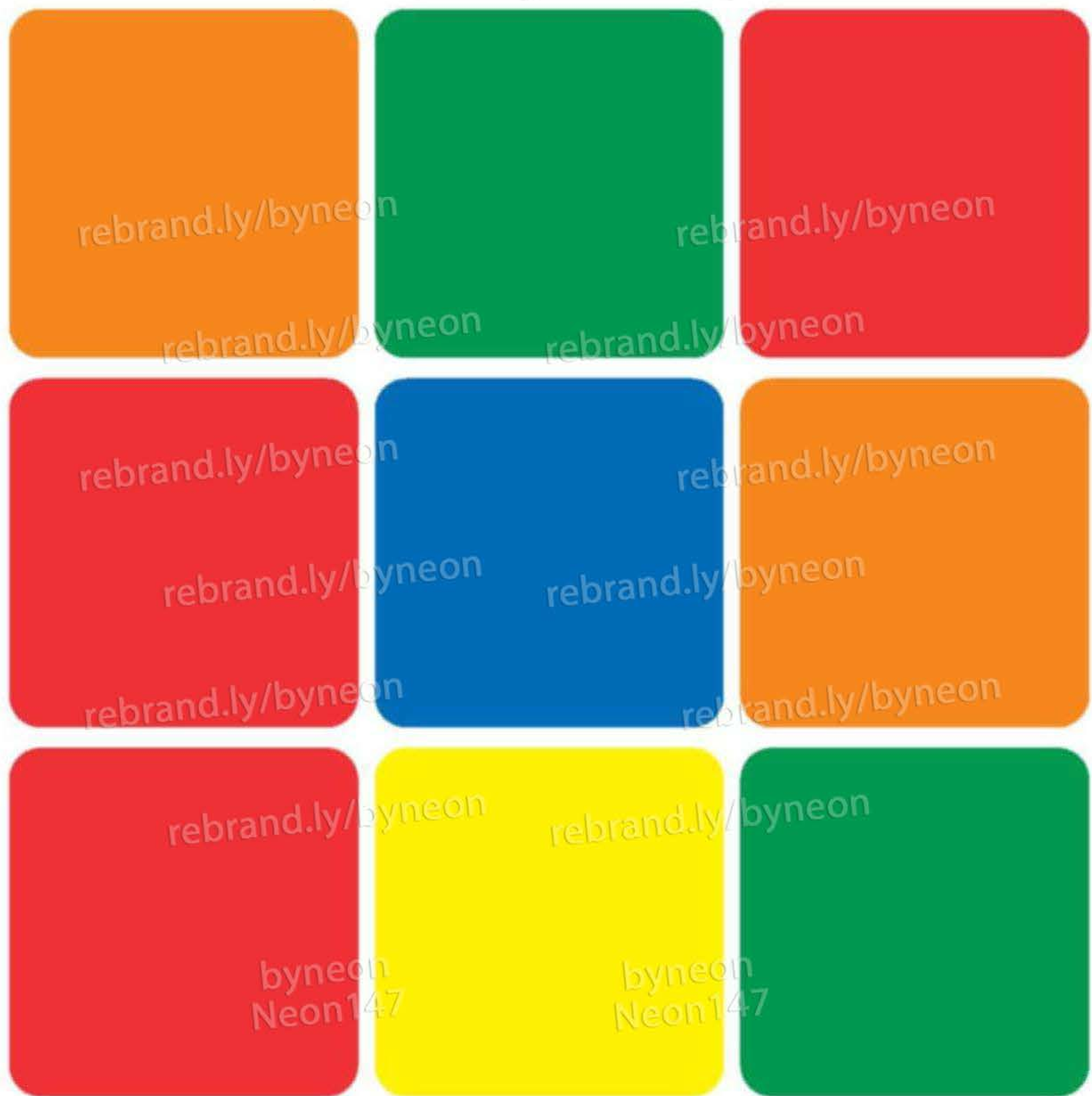


Desde las primeras ediciones en español de los años cuarenta hasta la actualidad.



Ernő Rubik, el inventor del Cubo de Rubik, en su casa de Budapest.

EL CUBO MÁS POPULAR



Ernö Rubik desarrolló uno de los juegos de ingenio más populares del mundo y aún aprende de él



Alexandra Alter DEL NEW YORK TIMES

FOTOGRAFÍA: ©AKOS STILLER/THE NEW YORK TIMES

LA PRIMERA PERSONA que resolvió un Cubo de Rubik luchó durante un mes hasta lograrlo. Se trataba del mismísimo creador de este juego de ingenio, un modesto profesor de arquitectura húngaro llamado Ernö Rubik. Cuando inventó el cubo en 1974, no estaba seguro de que pudiera resolverse. Tiempo después, expertos matemáticos calcularon que existen 43.252.003.274.489.856.000 maneras de organizar los cuadrados.

Cuando Rubik finalmente lo logró, se sintió invadido por una "inmensa sensación de realización y alivio absoluto". Hoy, mirando atrás, advierte que para las nuevas generaciones de "*speed-cubers*", personas que resuelven estos cubos a altísima velocidad, como el chino Yusheng Du, con el récord mundial a 3,47 segundos en 2018, tal vez no sea tan emocionante.

"Pero recordad", escribió Rubik en su libro autobiográfico *Cubed*, "esto nunca se había hecho antes".

En las casi cinco décadas desde entonces, el Cubo de Rubik se ha convertido en uno de los juegos de ingenio más duraderos, seductores, enloquecedores y absorbentes jamás creados. Se han vendido más de 350 millones de cubos a nivel mundial, y si se incluyen también las copias económicas, esa cifra se eleva bastante más. El cubo cautiva a programadores informáticos, filósofos y artistas por igual. Se han publicado cientos de libros sobre prometedoras estrategias para resolución rápida, análisis de los principios de diseño del cubo y exploración de su significado filosófico.

El científico Douglas Hofstadter escribió en 1981 que el cubo "es una ingeniosa invención mecánica, un pasatiempo, una herramienta de aprendizaje, una fuente de alegorías, una inspiración".

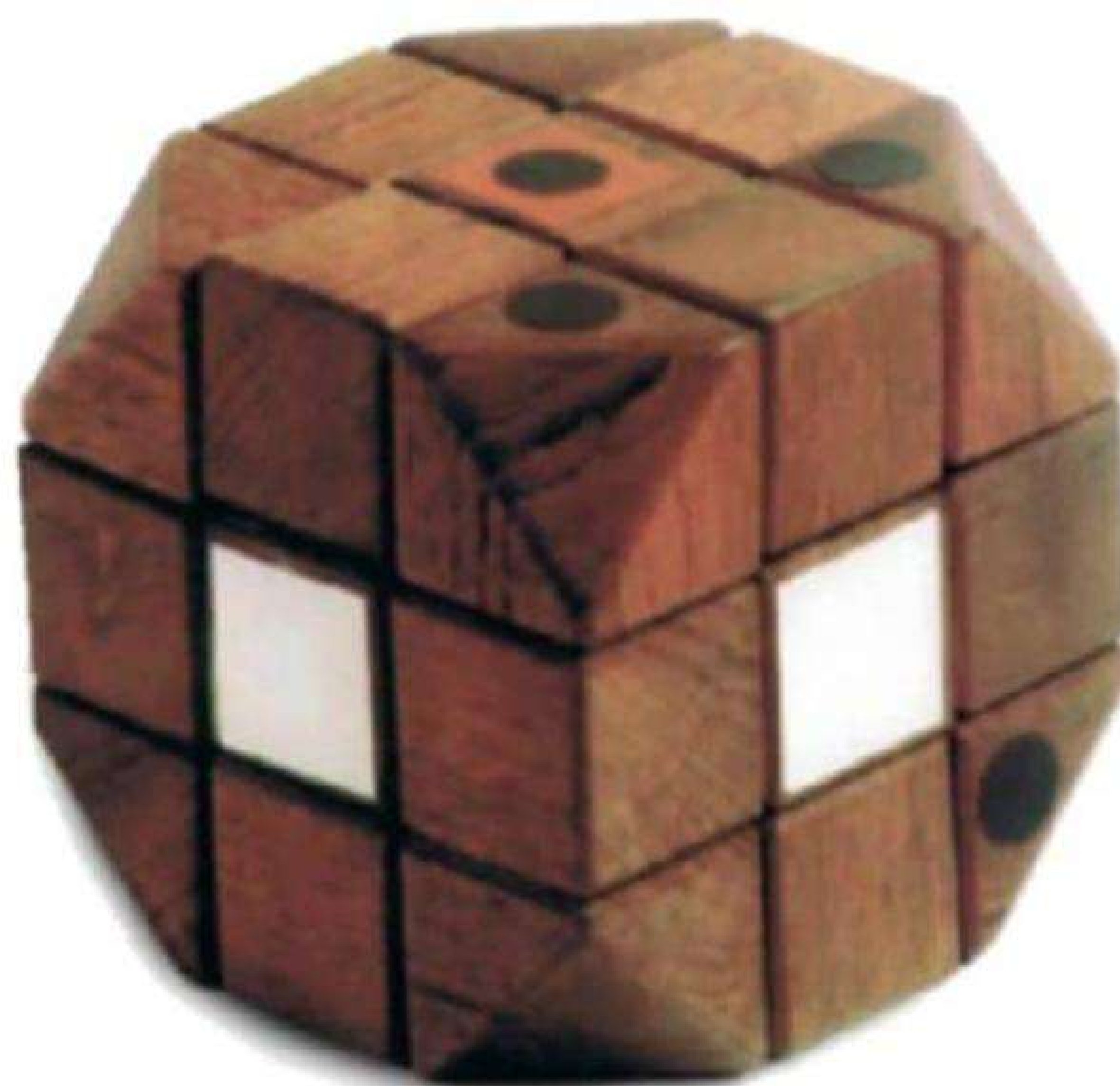
Pero aunque el Cubo de Rubik conquistó el mundo, el hombre detrás de él, un ser modesto y reacio a la publicidad, continúa siendo un misterio.

RUBIK, HOY de 77 años, es un hombre alegre y animado que juega con sus gafas y se balancea en el sillón del salón de su casa mientras se pasa las manos por el pelo y deja en alto un mechón gris que le da el aspecto de un pájaro sobresaltado. Habla de manera formal y ofrece respuestas extensas, elaboradas y filosóficas.

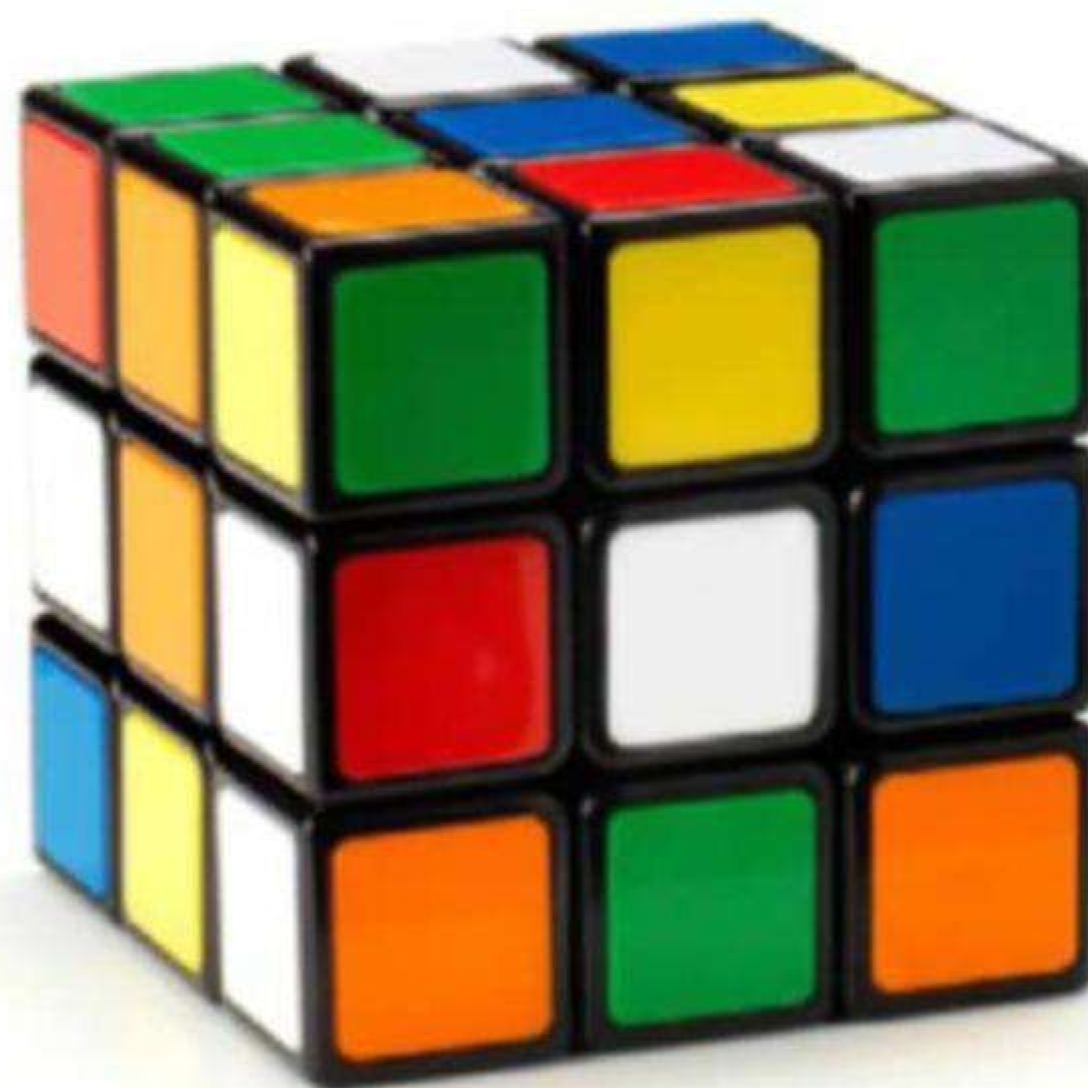
"Tengo una relación muy cercana con el cubo", dijo Rubik durante una entrevista vía Skype desde Budapest. Sentado en la comodidad de un hogar que él mismo diseñó, jugaba distraído con un cubo mientras charlábamos. "El cubo ahora es un ser de mediana edad; conozco muchas cosas sobre él".

Ernö Rubik nació el 13 de julio de 1944 en el sótano de un hospital de Budapest que se había convertido en refugio antiaéreo. Su padre era ingeniero y diseñaba planeadores.

Cuando era niño, le encantaba dibujar, pintar y esculpir. Estudió arquitectura en la Universidad Técnica de Budapest y luego arte en la Escuela Superior de Artes Aplicadas. Se obsesionó con los patrones geométricos. Como profesor, daba una clase llamada geometría descriptiva que enseñaba a los alumnos a utilizar imágenes bidimensionales para representar formas y problemas en tres dimensiones. Era un campo algo extraño y esotérico que lo preparó para el posterior desarrollo del cubo.

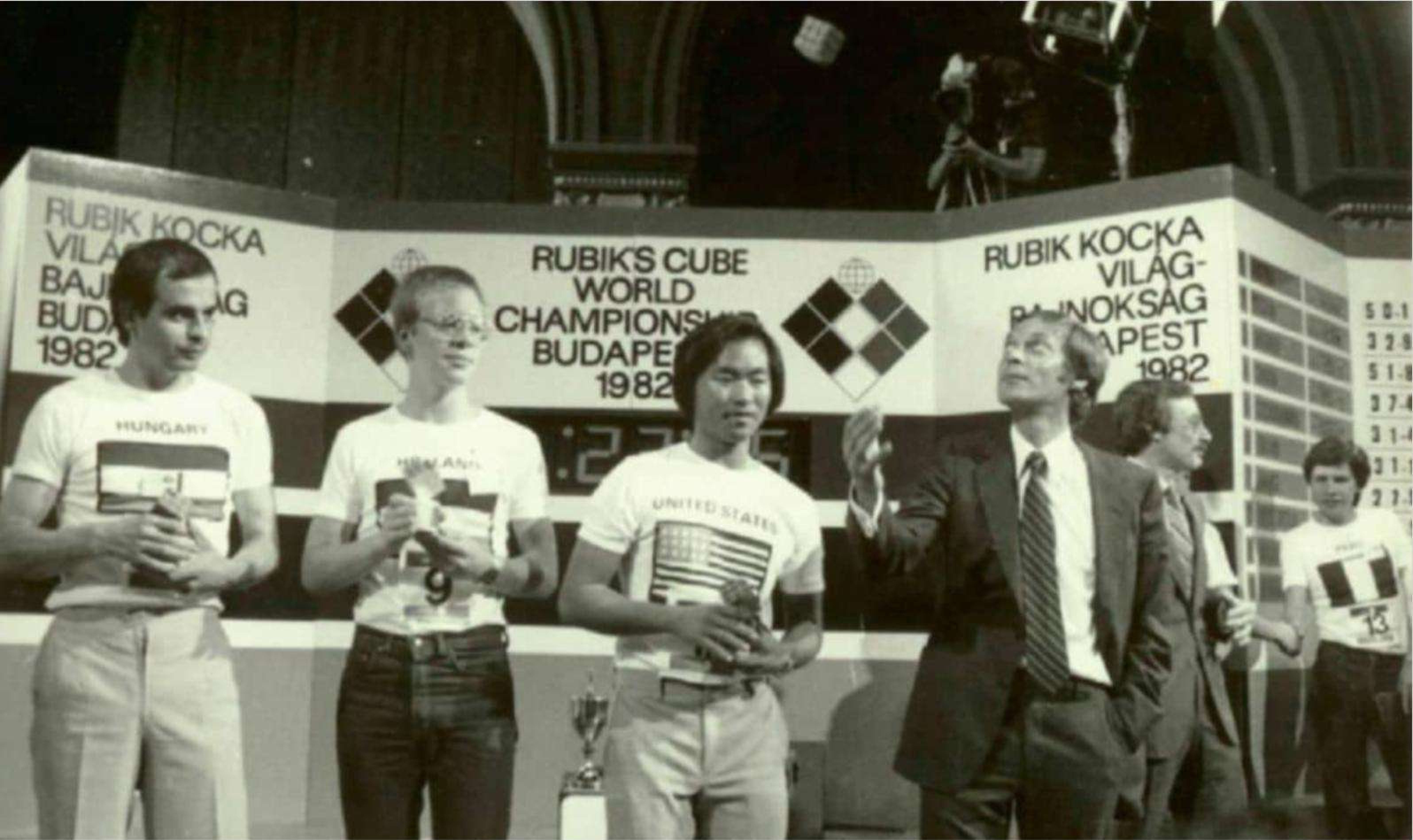


Arriba: el diseño inicial de Rubik hecho con madera. Abajo: más tarde le añadió color para que pudiera verse el movimiento de los cuadrados.



En la primavera de 1974, cuando tenía 29 años, Rubik estaba en su habitación en casa de su madre, jugando. Era un lugar similar al interior del bolsillo de un niño, con ceras, cuerdas, palitos, resortes y recortes de papel por todas partes. También había cubos hechos con papel y madera.

FOTOGRAFÍA: RUBIK'S BRAND



Ernő Rubik, derecha, en el Campeonato Mundial de Cubo de Rubik de 1982 en Budapest. Entre los contrincantes se encontraban, de izquierda a derecha, el húngaro Zoltan Labas, el holandés Guus Razoux Schultz y el estadounidense Minh Thai.

Un día, "no sé exactamente por qué", escribe en su libro, intentó unir ocho cubos de modo que pudieran mantenerse juntos pero, al mismo tiempo, moverse a través de la estructura y cambiar de lugar. Montó los cubos con madera y luego perforó un orificio en las esquinas para unirlos. Rápidamente el objeto se desarmó.

Muchas pruebas y repeticiones más tarde, Rubik llegó al diseño exclusivo que le permitiría construir algo paradójico: un objeto sólido y estático que también fluía. Luego decidió pintar las caras de los cuadrados de color amarillo, azul, rojo, naranja, verde y blanco para que los movimientos adquirieran visibilidad. Rubik dio un giro, luego otro y otro hasta que advirtió que tal vez ya no podría devolver el cubo a su disposición original. Se había perdido en un colorido laberinto y no tenía ni idea de cómo navegar a través de él. Y no había vuelta atrás.

Después de que el cubo se convirtiera en un fenómeno mundial, corrieron un sinfín de rumores sobre el proceso creativo de Rubik y se decía que su creador trabajaba en el cubo día y noche durante semanas. En realidad, iba a trabajar, visitaba a amigos e intentaba resolver el cubo en su tiempo libre, solo por diversión.

Una vez que lo logró, Rubik presentó una solicitud ante la Oficina de Patentes de Hungría por un "juguete

FOTOGRAFÍA: RUBIK'S BRAND

de lógica tridimensional". Y un fabricante de juegos de ajedrez hizo 5.000 copias. En 1977, el "Cubo Mágico Rubik", o Buvös Kocka, debutó en las jugueterías húngaras. Dos años más tarde, se habían vendido 300.000 cubos en Hungría.

Rubik firmó un contrato con una empresa estadounidense, Ideal Toy, que quería un millón de cubos. La empresa llevó a Rubik a una feria de juguetes en Nueva York en 1980. El tímido profesor de arquitectura no era el vendedor más carismático, pero la empresa necesitaba a alguien que pudiera mostrar que era posible resolverlo.

Las ventas se dispararon: en tres años, Ideal vendió 100 millones de Cubos de Rubik. Las guías y libros para resolver el cubo llenaron las listas de *best-seller*. "Muchos tienen la sensación de que el cubo es muy simple, con seis caras y seis colores", dijo el filósofo Steve Patterson. "Pero en poco tiempo se vuelve increíblemente complejo".

Al principio, Rubik no recibía un sueldo de la empresa de juguetes y durante un tiempo obtuvo muy pocos beneficios. Vivía con su sueldo de profesor de 200 dólares al mes. Pero empezaron a correr rumores de que se había convertido en el hombre más rico de Hungría o que había perdido todo su dinero por un grupo sin escrúpulos. (Nada era cierto).

Rubik comenzó a sentirse atrapado por su propia creación y toda aquella atención lo ponía nervioso. "No soy el tipo de persona que disfruta siendo el centro de las miradas", comentó. "Ese tipo de éxito es como la fiebre, y la fiebre alta puede ser muy peligrosa".

Prácticamente a la misma velocidad con la que estalló la popularidad del cubo, comenzó a desmoronarse. Copias falsas y de baja calidad inundaron el mercado y la demanda cayó. Rubik inauguró su propio estudio de diseño en Hungría y comenzó a trabajar en nuevos proyectos, entre ellos, dos juegos llamados Snake y Tangle.

En la década de 1990, una nueva generación de entusiastas redescubrió el cubo. Se alcanzaron nuevos récords de resolución a gran velocidad y se marcaron otros récords menos comunes: personas que resolvían el cubo bajo el agua, mientras caían en paracaídas, con los ojos tapados o hacían malabarismo. La Asociación Mundial de Cubos Mágicos hoy organiza más de 1.000 competiciones al año.

RUBIK NO SE suma a estos desafíos. Puede resolver el cubo en aproximadamente un minuto, pero no está interesado en la velocidad. "La solución elegante y la calidad es mucho más importante que la rapidez", dijo.

Hoy, se dedica a leer ciencia ficción, jugar al ping pong y a la jardinería.

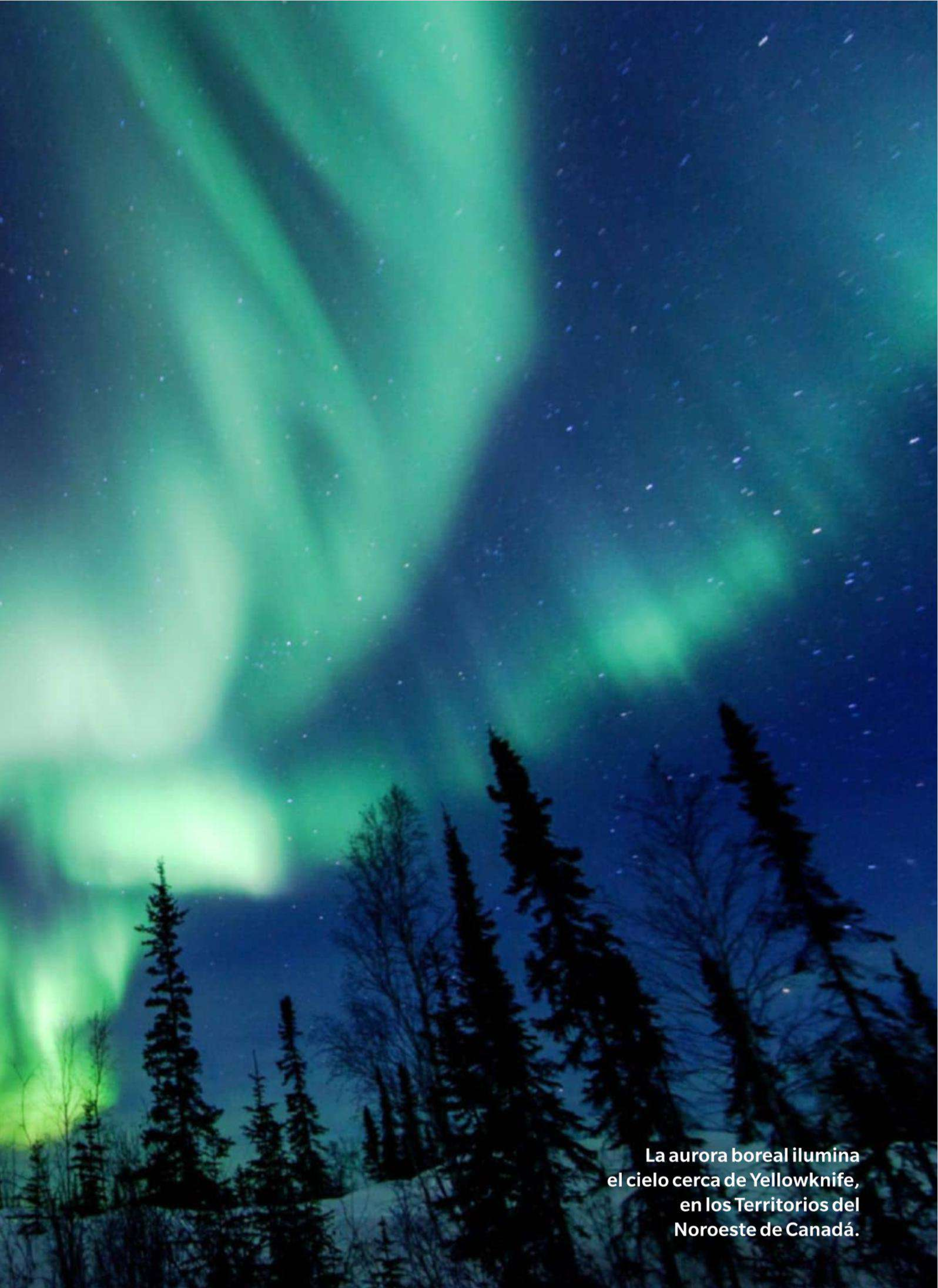
Todavía reflexiona sobre sus posibles aplicaciones. "Veo potencial para usos que aún no se han desarrollado", dijo. "Me encuentro en esa búsqueda".

EXTRACTO DEL *NEW YORK TIMES* (16 DE SEPTIEMBRE DE 2020), COPYRIGHT © 2020 POR *NEW YORK TIMES*.

PERSIGUIENDO LA AURORA BOREAL

Visité los Territorios del Noroeste de Canadá buscando un encuentro primitivo con la naturaleza

Sallie Tisdale
DE *Harper's*



La aurora boreal ilumina
el cielo cerca de Yellowknife,
en los Territorios del
Noroeste de Canadá.

Cuando termino de vestirme y entro en la recepción del hotel Explorer, en Yellowknife [capital de los Territorios del Noroeste de Canadá], son ya las 21 horas. Hay un grupo de turistas japoneses vestidos con cazadoras rojas y botas polares negras del tamaño de tostadoras. Fuera, en la oscura noche del invierno canadiense, hay cuatro autobuses escolares amarillos. Los japoneses ocupan los tres primeros y el resto, doce personas de distintas nacionalidades, subimos al último.

VEMOS CÓMO EL TRAZO BRILLANTE SURCA EL CIELO COMO LA BROCHA DE UN PINTOR.

El autobús se adentra en la sombría carretera. Es febrero de 2020 y dentro hace casi tanto frío como fuera; las ventanas comienzan a escarcharse por nuestro aliento. Nuestra guía es Céline, una pequeña mujer francesa. "El pronóstico del tiempo es que será una noche nublada", nos informa. "Pero un pronóstico solo es un pronóstico. Así que crucemos los dedos".

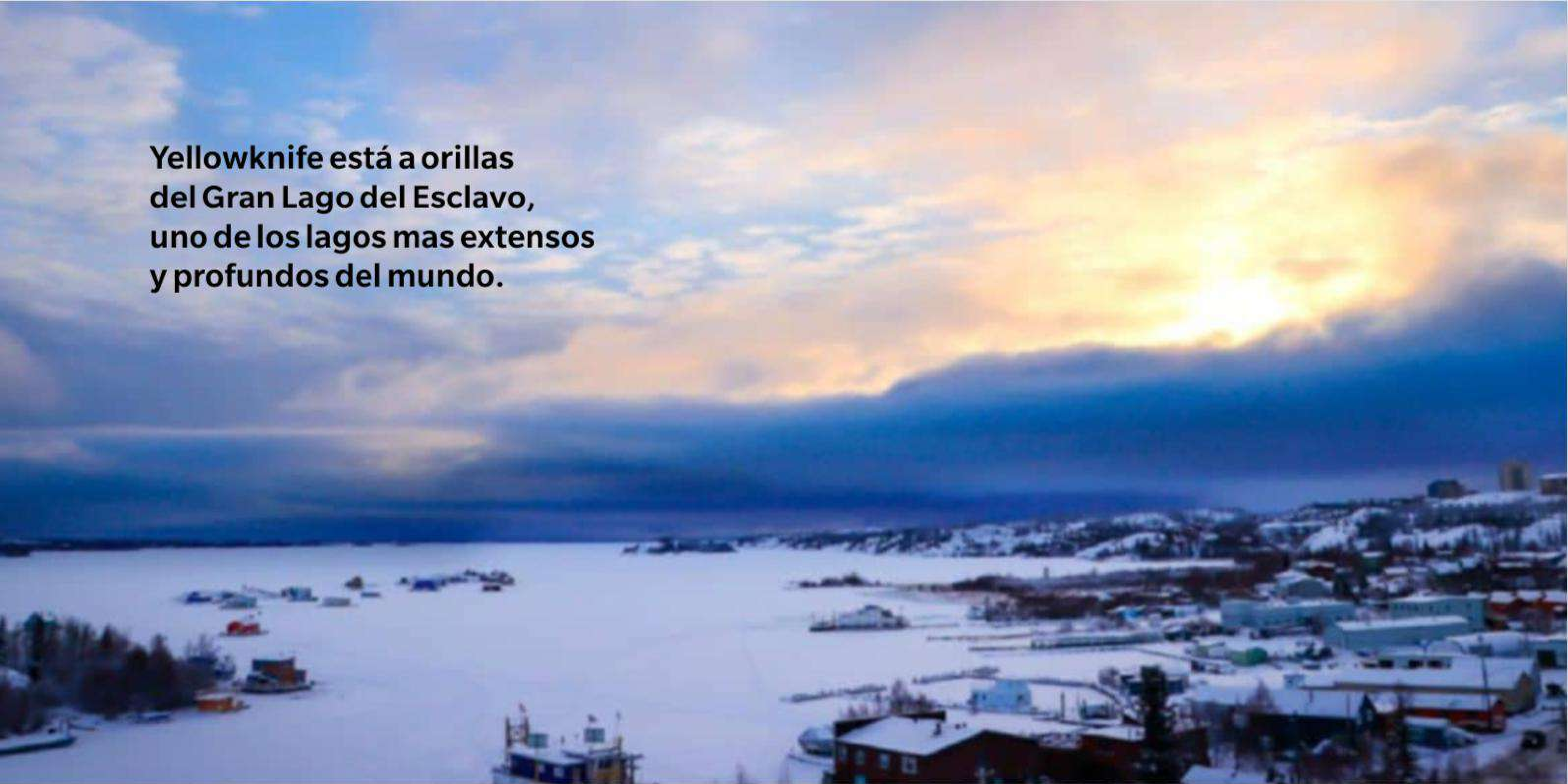
Después de unos 20 minutos, el autobús gira por un camino estrecho en dirección a la aldea Aurora, una colección de tipis y pequeños edificios a la orilla de un lago congelado. Las pocas luces que hay son tenues y apuntan hacia abajo para proteger nuestra vista nocturna. Seguimos la parpadeante luz roja de Céline, lo único que la distingue de los demás. Más de cien personas se abren camino por los senderos de nieve dura desde el aparcamiento, a través de los oscuros árboles. Cuando emergemos de ellos, Céline nos indica el camino hacia un círculo de butacas reclinables con calefacción (por un cargo extra). Encontramos nuestro tipi al borde del campo: un lugar para abrigarse y descansar, pero en el que no podemos quedarnos. De todos modos, no hemos venido para estar dentro.

Las nubes se disipan. Los tipis están en un pequeño cráter y los senderos llevan, a través de los árboles, a unos pequeños acantilados donde la vista es mejor. Me pego a un grupo de siluetas. Me apoyo en un pie, y luego en el otro. En Portland (Oregón), donde vivo, el clima ha sido extraordinariamente cálido este invierno. Anhelaba el frío que hace que me siente y preste atención. He venido al norte por la aurora, pero ahora, además, por todo esto: la oscuridad, el cielo, el hielo.

"¿Eso es todo?", pregunta alguien, y apunta a un pequeño domo de luz en el horizonte. Me parece que es Yellowknife. Por diseño, las farolas de las calles apuntan hacia abajo, pero aún así la ciudad se distingue a lo lejos.

"¿Eso es todo?", pregunta alguien más, y apunta a un pálido rayo de luz en el horizonte opuesto. Pero solo se

FOTOGRAFÍA E APERTURA: © VINCENT DEMERS/GETTY IMAGES



Yellowknife está a orillas del Gran Lago del Esclavo, uno de los lagos mas extensos y profundos del mundo.

FOTOGRAFÍA: ©HIROMI YONEDA/SHUTTERSTOCK

trata de los faros de un coche en la carretera. La verdad es que no sabemos qué estamos buscando, qué veremos. Es posible que no veamos nada. La aurora tiene un indescifrable horario propio y el turismo para verla depende de la suerte, de las expectativas deformadas por Instagram y las web de turismo. Miles de fotos de cortinas verde esmeralda y vibrantes arcos rojo rubí, editadas y mejoradas, prometen lo imposible. Yo he tratado de no poner grandes expectativas.

Miramos, y durante aproximadamente 20 minutos, una nube crece hasta formar un fino arco blanco que se extiende a lo largo de la mitad inferior del cielo, brillando cada ve más, hasta convertirse en un río de perlas. Céline y yo nos tumbamos sobre un montón de nieve compacta para ver cómo esta pista brillante cruza el cielo como el brochazo de un pintor. Cambia sin cambiar; una parte se disuelve y reaparece, se esfuma, vuelve. El río se parte en dos charcos de un blanco lechoso espectral. No noto cuando cambian, y aún así, cambian. Pronto, las dos largas tiras se ensanchan y estallan, inundando ambos extremos hasta que una luz brillante cubre todo el cielo. Una centena de voces exclaman a nuestro alrededor, en la oscuridad. Sábanas ondeantes de luz pálida, pliegues rosáceos que revolotean como si alguien los soplara, relucientes rayos y ondulantes nubes doradas, líquidas, brillando en todas direcciones. Ahora ya lo sé.

El verano pasado, un amigo me invitó a un viaje organizado por la Sociedad de Valoración de las Nubes (CAS, por sus siglas en inglés), a la que pertenezco también, a ver la aurora boreal en Yellowknife. No es algo que suelo hacer: viajar en grupo, con guías. Soy tacaña para los paquetes

de viajes, demasiado introvertida para los grupos y prefiero vivir la vida cotidiana de mis destinos turísticos. Pero ir a ver la aurora es una empresa peculiar, y sucede en los lugares fríos, de noche, lejos de las ciudades, en un ambiente que no recompensa mucho a la viajera solitaria. Sabía que este viaje debía ser en grupo y, si me animaba, este era el grupo para mí.

La capital de los Territorios del Noroeste está a orillas del Gran Lago del Esclavo, uno de los lagos más profundos y extensos del mundo. La tribu Dene ha vivido en sus orillas por milenios; Yellowknife ("cuchillo amarillo"), llamada así por los cuchillos de cobre de los nativos. Al principio era una estación de comercio de pieles que más tarde, en la década de los treinta, atrajo multitudes por la fiebre del oro, y ahora es un centro minero de diamantes con una población de aproximadamente 20.000 personas. Antes de 1960 no se podía acceder a la región por carretera, y hace solo diez años aproximadamente que Yellowknife se convirtió en un destino turístico de importancia. Antes, sus visitas invernales consistían principalmente en mineros, tramperos, y algunos excursionistas. Desde 2019, el número de turistas excede casi seis veces al de residentes.

PARA LAS COMUNIDADES INDÍGENAS, LAS LUCES MERECEN RESPETO.

Gran parte del gasto turístico está relacionado con la aurora boreal. Venir a verla se promociona como una especie de encuentro primitivo con la naturaleza. Parece que tenemos un anhelo colectivo por los paisajes cósmicos, enormes vistas que nos pongan de nuevo en nuestro lugar, ahí abajo, pegados a la piel del planeta.

Tras pasar dos noches en el hotel Explorer, me uní a un grupo de la CAS para ir a las cabañas del Lago Blachford, a unos 100 kilómetros. Las avionetas son una manera común de desplazarse en este vasto territorio de 163.000 kilómetros cuadrados. Éramos aproximadamente una docena de estadounidenses, ingleses y australianos a bordo del avión de hélice de la compañía aérea Air Tindi. Nos apiñamos y la nave despresurizada se elevó por encima de una sábana de larguiruchos árboles, lagos congelados y satinados montes nevados. Es parte del Escudo Canadiense, donde el hielo barrió por completo con la corteza continental y donde se encontró la roca más antigua del mundo. El bosque boreal de píceas negras garabateaba la nieve en todas direcciones. Con la excepción de las huellas de una motonieve a las afueras de Yellowknife, no vi señal de vida humana.

Aterrizamos sobre el lago; nos deslizamos veloces sobre una superficie



La mejor manera de llegar a las cabañas del lago Blachford es por avioneta.

FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE BLACHFORD LAKE LODGE & WILDERNESS RESORT

lisa entre las pequeñas islas. La casa club, en la cima de una colina, sería nuestro salón los próximos días. Nuestras cabañas estaban al fondo de una larga pendiente, conectadas por senderos entrelazados de nieve comprimida hechos por motonieves. La nieve era fina y profunda; aprendí a no dejar el sendero cuando pisé fuera y me hundí hasta la cintura.

Los tres de Oregón compartimos la cabaña más alejada, cerca de la orilla del lago. Los árboles bajos se inclinaban en el permahielo, y el lago se extendía hasta el infinito a través de colinas bajo un virginal cielo azul.

Los días en el lago Blachford estuvieron marcados por las comidas en grupo y la camaradería. Nos reuníamos en la casa club todas las tardes. Una noche, Elizabeth MacDonald, una científica de la NASA, nos dio una lección sobre la física de la aurora. Podemos ver la aurora porque los electrones, que reciben su carga por el viento solar, chocan contra los átomos en lo más alto de la atmósfera, principalmente de oxígeno atómico. Dicho choque provoca una enorme cantidad de fotones que se derrama a lo largo de cientos de kilómetros en segundos. El oxígeno atómico deja escapar una luz roja cuando se encuentra en lo alto en la atmósfera, y puede emitir una luz verdi-blanca a menores alturas. A veces el nitrógeno ionizado produce azules marinos o púrpuras. Una furiosa descarga desciende por la atmósfera al aire cada vez más denso hasta que se extingue. El poder de la aurora puede alcanzar hasta los 100.000 megavatios.

A lo largo de la historia se ha dicho que se ha escuchado a la aurora: un borboteo, un silbido, un crujido. Sin embargo, durante tiempo se ha creído que no puede ser el emitido por una actividad a tal altura. Pero en 2012,


El mirador de la Aldea Aurora y su colección de tipis.

científicos fineses captaron un tenue siseo y latigazo, durante una aurora, y comprobaron que provenía del cielo.

Para las comunidades indígenas, las auroras boreales son sucesos habituales, pero dignos de respeto. Muchos esquimales del ártico comparten un mito sobre las luces, a las que llaman *aqsarniit*: los espíritus de los muertos jugando al fútbol con el cráneo de una morsa. Tradicionalmente, se consideraba peligroso, ya que los espíritus se perseguían veloces.

Se dice que la tribu Sámi, de Fenoscandia, creía que la aurora, a la que llamaban *guovsahasat*, podía descender y calcinar a las personas. Las mujeres se cubrían la cabeza para que no les tocara el pelo, la gente guardaba silencio para no irritarla y quitaban las campanas a los venados cuando era brillante. Los primeros observadores europeos y asiáticos creían que la aurora era una batalla celestial, una fila de velas gigantescas o una grieta en el cielo. Edmond Haley —el astrónomo de principios del siglo XVIII, famoso por el cometa Haley— pensaba que era provocada por el vapor de agua que incendiaba la atmósfera cuando se liberaba por la tierra.

La aurora tiene solo unos cientos de metros de espesor, ya que sigue las líneas del campo magnético de nuestro planeta. Pero también es inmensa, con cientos de kilómetros de extensión y de altura, y ocurre entre 100 y 1.000 kilómetros por encima de la Tierra, en la ionosfera. Es el rango que cruza la Estación Espacial Internacional. Las luces no pueden formarse a menor altura porque la energía de las colisiones entre partículas se pierde en la atmósfera más densa.

FOTOGRAFÍA: © KEN PHUNG/SHUTTERSTOCK

Cada tarde, en el lago Blachford, esperábamos. La intensidad de la aurora depende de muchos factores: el ciclo solar de unos 11 años y muchos de sus efectos; si el viento solar es estable o en ráfagas; y la rotación del sol en relación con la de la Tierra. Una vez que estás en el lugar correcto a la hora correcta, lo único que queda es esperar.

Después de las lecciones, convivimos en la casa club. Pasé tiempo con un médico australiano y charlé con una trabajadora social estadounidense. Sobre las 21:30 horas, alguien anunciaba "está comenzando". Nos vestíamos y salíamos, de un mirador a otro. Algunos arcos se ampliaban y se unían para formar uno solo con una cola de cintas brillantes.

Antes de ver la aurora, había imaginado una abrupta explosión de luces que se derramaban desde el cielo. Me colocaba a mí misma en el centro de todo. Pero en realidad estaba girando lentamente bajo un evento gigantesco. Este torrente de ionización y luz espectral sucede continuamente sin que lo veamos. Por unas horas cada noche, la benevolencia de la oscuridad y el cielo despejado me concedieron una fracción de un paisaje de fuerzas cósmicas.

Los días eran brillantes, despejados y descaradamente fríos. Después del desayuno, el grupo se dividía en parejas y grupos pequeños para pasear en motonieve o esquiar al otro lado del lago. Yo leía, me echaba siestas, jugaba al Scrabble. Hacía caminatas bajo capas de ropa. Los senderos recorrían los montes de nieve brillante, moteada por sombras de terciopelo azul, interrumpidas por las huellas de liebres, caribús, linces. Caminar era una cacofonía: cada paso un coro de nieve rechinante, el roce de los pantalones de nieve y el tronido del hielo. Pero cuando me detenía, silencio. Un ave solitaria. Luego, otra vez, silencio.

"ESTÁ EMPEZANDO", DICE alguien. Es nuestra última noche en el lago y la temperatura es de 32 grados bajo cero. Llegamos al borde del hielo bajo el oscuro cielo. La nieve, que lo cubre todo, refleja la tenue neblina de la luz de las estrellas, y aun así solo somos sombras. Sobre nosotros, el cielo es una lechada. Brilla, se ensancha, se ilumina y comienza a girar sobre mi cabeza. Un ciclón luminoso de perla y gris y alabastro, en ocasiones tan grueso y cercano que podría alcanzarlo con mi mano. Algunos tenues destellos de rosa y verde y azul, que apenas aparecen, desaparecen. Giramos y levantamos la cabeza, nos sorprendemos y reímos.

Cuando llegué a Yellowknife, me dije una y otra vez que era posible que no pudiera ver siquiera la aurora, que no sería como en las fotografías, que me decepcionaría. Me equivoqué. No siento no haber podido ver lo que vi en las fotos. Siento que las fotos no pudieran capturar lo que vi.

DE HARPER'S (DICIEMBRE DE 2020), COPYRIGHT © 2020 POR SALLIE TISDALE.


ONE DOLLAR

Bank Teller will
fill out this part
711


LIBERTY
IN GOD WE TRUST
1978

LIBERTY
IN GOD WE TRUST
1999

THE UNITED STATES OF AMER
F8184506

EL ladrón de bancos EN bicicleta

Había competido por el oro olímpico en bicicleta, pero luego empezó a usar este medio de transporte para huir

Steven Leckart

EXTRACTO DE *CHICAGO*
PUBLICADO JUNTO A *EPIC MAGAZINE*

ILUSTRACIÓN: *Wayne Brezinka*



EL HOMBRE CON gafas de sol y gorra de béisbol esperó a que la cajera advirtiera su presencia. El 26 de mayo del año 2000 era una mañana tranquila en el banco LaSalle Bank, en Highland Park, un barrio de Chicago.

"¿En qué puedo ayudarle?", dijo la joven detrás del mostrador. El hombre se llevó la mano hacia el bolsillo trasero de su pantalón como quien busca la cartera. Pero en cambio sacó una tarjeta de fichero y se la mostró. La sonrisa de la cajera se diluía a medida que leía lo escrito a mano con rotulador negro: "ESTO ES UN ASALTO. GUARDE TODO EL DINERO EN LA BOLSA".

El ladrón, un hombre delgado con camiseta azul, volvió a guardar la tarjeta en su bolsillo. "Despacio y con calma", dijo tranquilamente mientras le entregaba una bolsa de plástico. La cajera comenzó a colocar nerviosamente los fajos de billetes en la bolsa. E hombre lentamente juntó sus manos y esperó.

"Gracias", le dijo, y se fue del lugar por la puerta principal.

Menos de dos minutos después, salió de un aparcamiento subterráneo con una bicicleta en un hombro y un bolso de mensajería en el otro. Llevaba un maillot de licra rojo, blanco y azul, casco plateado, gafas de sol y zapatillas de ciclismo. Se subió de un salto a la bicicleta y comenzó a pedalear sin prisa.

Quince minutos más tarde, se acercó hasta un cubo de basura. Cogió dos billetes nuevos de 20 dólares de la bolsa de plástico y luego la dejó boca abajo sobre el cubo. Varios fajos de billetes, 4.009 dólares en total, cayeron dentro. El hombre volvió a guardar la bolsa vacía en el bolso y pedaleó hasta alejarse de allí.

"TODOS LOS QUE estén interesados en la carrera, pueden traer sus bicicletas y probar suerte", sonó por el diminuto altavoz del Velódromo Ed Rudolph, a las afueras de Chicago. Sentado en las gradas, Tom Justice, de 13 años, observaba asombrado cómo los ciclistas corrían a toda velocidad por la pista exterior. Cada vez que el grupo pasaba por delante, el aire se cortaba y se oía un zumbido concentrado e intenso.

Antes de aquel verano de 1983, Tom nunca había visto una carrera de bicicletas, y mucho menos, un velódromo.

FOTOGRAFÍA (DINERO): JOLEEN ZUBEK

Cuando su amiga Kristin lo invitó a ir, este delgado adolescente de pelo negro y lacio aceptó la propuesta solo porque estaba enamorado de ella. Pero en el preciso instante en que entró al estadio, se quedó absorto.

Volvió la semana siguiente con su bicicleta Schwinn roja. Las luces del estadio se encendieron y una decena de niños de barrios cercanos se reunieron en la pista. Todos llevaban camisetas y *shorts* de deporte excepto Tom, que llevaba camiseta profesional y *shorts* de ciclismo con amortiguación que su padre le había comprado.

Tom ganó cómodamente las eliminatorias en la categoría de 12 a 14 años. Sobre su bicicleta y aún sintiendo la agitación en el pecho, saboreó aquel remolino de adrenalina. Finalmente había encontrado algo en lo que destacaba. Su padre, Jay Justice, un atlético veterano de la Marina estadounidense, estaba asombrado. "Debes ir delante", comenzó a decirle a su hijo antes de las carreras, "y no permitas que nadie se te acerque".

Cuando Tom llegó a secundarial, su identidad giraba en torno al ciclismo. Entrenaba en el velódromo lunes y miércoles, corría todos los jueves y pedaleaba durante horas por las serpenteantes calles traseras de Libertyville. En 1987, justo cuatro años después de su primera victoria en el velódromo, fue seleccionado para participar en un campamento de entrenamiento para las Olimpiadas en Colorado Springs (Colorado).

FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE TOM JUSTICE



Tom solía quedarse delante de los cajeros con las manos juntas mientras esperaba.

Este talentoso velocista tenía mucha facilidad para detectar espacios reducidos, acelerar y abrirse paso a través del grupo. Su complexión era ideal para esta disciplina: alto, con piernas gruesas y potentes. Y en la carrera de 1.000 metros, su favorita, mostraba una habilidad instintiva para sobrepasar al líder durante los últimos 45 segundos, el momento decisivo de la carrera.

A medida que llegaba al final de secundaria, la hoja de ruta de Tom estaba clara: entrenar en la Universidad del Sur de Illinois, donde había sido aceptado, mantenerse centrado y ser paciente. Los ciclistas de pista no suelen alcanzar el estado necesario para participar en las Olimpiadas hasta cerca de los veinticinco años.

Pero después de secundaria, el compromiso de Tom con el ciclismo, y



La fascinación de Tom por las bicicletas comenzó desde que era muy pequeño. Recibió esta bicicleta cuando tenía cuatro años.

con todo lo demás se diluyó. Durante los seis años que pasó en la universidad, cambió varias veces de orientación en un indefinido ir y venir entre filosofía, sociología y teatro.

Aún hablaba de las Olimpiadas, pero no aprovechaba su talento. Encontró un club de ciclismo donde estaba rodeado de principiantes que siempre podía vencer. Y en lugar de entrenar más, fumaba y bebía.

En su interior, aún albergaba grandes expectativas. Pensó en ser artista. Hizo incursiones en piano y escultura, pero nunca produjo nada en él como el ciclismo. Tras licenciarse en 1994, se mudó a Los Ángeles para entrenar junto al equipo olímpico de Estados Unidos. Pero no se esforzó.

Sus compañeros advertían que le faltaba disciplina. “Tom es rápido, pero no entrena bien”, comentó uno de ellos. “Debe dedicarse más”. Al poco tiempo Tom volvió a Chicago, donde compartía piso con su novia, Laura. Allí encontró empleo como trabajador social. Ayudar a las personas le resultaba una distracción de sus problemas. Pero tras un tiempo, comenzó a sentir aquello como un pedaleo sin sentido, un esfuerzo sin línea de meta y sin felicitaciones.

A medida que su sueño olímpico se desvanecía, fantaseaba sobre otras identidades que pudieran reemplazar esa electrizante gratificación instantánea del ciclismo. Preparó una lista de trabajos, luego deambuló de entrevista en entrevista; se sentía cada vez más infeliz con su vida rutinaria. Su relación con Laura se desgastó. Cada vez que ella mencionaba matrimonio o hijos, él se incomodaba. No se veía echando raíces.

Una noche de 1998, Tom volvió a revisar su lista. A medida que pasaban

FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE TOM JUSTICE

los años, seguía incorporando ideas y posibles identidades a aquel papel. Debajo de “piloto de helicópteros” y “experto en falsear cerraduras” había garabateado dos letras: “L. B.”.

Ladrón de bancos.

VARIOS FAMOSOS LADRONES de bancos estadounidenses habían pasado sus días en Chicago. Ese detalle se sumó al atractivo que todo esto tenía para Tom. En una tienda de pelucas en el mismo barrio donde se ocultaba el gángster John Dillinger en la década de 1930, Tom evaluó las opciones posibles: un postizo rosa, coletas rubio platino o alternativas afro en distintos tonos del arco iris. Finalmente, optó por trenzas negras y flequillo corto.

El 23 de octubre de 1998, Tom entró en el garaje de casa de sus padres, buscó su bolso de mensajero y una bicicleta Fuji AX-500 y pedaleó hacia el centro de Libertyville. Avanzó hasta llegar a una valla que separaba dos casas. Se puso unos pantalones caqui y una camiseta azul abotonada sobre su traje de ciclismo. Se colocó la peluca y grandes gafas oscuras de sol al estilo de Jackie Onasis y luego caminó hacia una sucursal del American National Bank.

En el camino paró en un teléfono público y realizó una llamada anónima a la comisaría de Policía de Libertyville, a unas dos manzanas.

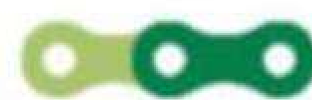
“Si, hola, estoy en Adler Park. Hay un hombre con un rifle caminando entre los árboles”.

“Gracias, señor. Iremos a verificarlo”, respondió la voz. Eso supondría un coche patrulla menos cerca.

Tras entrar en el banco, Tom se acercó a la cajera y le enseñó una tarjeta de fichero, pero no la soltó: no tenía ninguna intención de dejar evidencias. Después de quedar atrapados en una extraña pelea por la tarjeta, la cajera finalmente se inclinó y leyó el mensaje. Tom deslizó la bolsa de plástico sobre el mostrador y ella colocó el efectivo.

Tom caminó hasta salir del lugar, con la bolsa en la mano. Sus latidos

ROBAR BANCOS Y REGALAR EL DINERO LE RESULTABA FASCINANTE.



se aceleraban. Le recorrían escalofríos por las piernas. Miró su reloj de muñeca. El intercambio había durado, en total, 45 segundos. Dos minutos después, estaba al lado de su bicicleta quitándose aquella ropa a toda velocidad. Guardó el disfraz y el dinero en su bolso de mensajería.

Luego pedaleó relajadamente de vuelta a casa de sus padres. Dejó la bicicleta en el garaje y bajó de puntillas al sótano. Sabía que nunca podría contarle a nadie esto. Aún así, no tenía remordimientos. Los bancos tienen seguros y tampoco le importaba

el dinero. Había realizado una función impecable y hasta había diseñado el vestuario y la coreografía. Una sensación de euforia le invadía.

De rodillas sobre una vieja alfombra, miró el dinero y comenzó a llorar. Hacía mucho que no se sentía tan vivo ni importante.

Durante meses, los 5.580 dólares que había robado estuvieron dentro de una bolsa de gimnasia en el armario de su antigua habitación en casa de sus padres. Tom supuso que podían rastrear los billetes. Se quedó solo con dos de 20 dólares de recuerdo. Una noche, tiró el resto del efectivo en los contenedores de basura detrás de unos restaurantes de comida rápida.

APROXIMADAMENTE UN AÑO después de su primer robo, Tom cometió el segundo. Vistió un disfraz similar y usó su bicicleta para escapar con 3.247 dólares. Esta vez, desechó los billetes en callejones donde sabía que había personas sin hogar que podrían encontrarlos. Robar bancos y regalar el dinero le resultaba emocionante. Tom se veía a sí mismo como un hombre malvado y honrado a la vez.

Pero ese sentimiento se desvaneció. Su vida le resultaba mediocre e insatisfactoria. Luchó contra la depresión y le atormentaba que a los 29 años su oportunidad para convertirse en un ciclista de primer nivel ya casi había quedado atrás. Si quería perseguir el sueño olímpico debía hacerlo ya.

Le dijo a Laura que se iba a California a entrenar para las pruebas olímpicas. Había mantenido la Categoría 1, lo que le permitía acceder automáticamente a las pruebas. Lo único que debía hacer era presentarse y correr.

Laura le prestó e coche de su madre para que viajara a California. Al llegar, Tom se miró al espejo y se dijo a sí mismo: “No robaré más bancos”.

LO ÚNICO QUE LE QUEDABA ERA EL DESEO DE SENTIRSE EXCEPCIONAL.



“¿CÓMO VA TODO?”, preguntó Laura en una llamada desde Chicago.

“¡Bien!”, respondió Tom. Estaba bronceado por el tiempo que había pasado al aire libre en el Velódromo de San Diego. Todas las mañanas seguía el plan olímpico de entrenamiento de fuerza para desarrollar masa muscular. En el velódromo, su ya explosivo arranque se volvía cada vez más letal. A medida que pasaban las semanas a comienzos del año 2000, Tom alcanzaba el mejor estado físico de su vida.

Pero la monotonía del entrenamiento se estaba apoderando de él, y pronto olvidó aquella promesa que se había hecho a sí mismo. Su identidad secreta, y la estampida de emociones que solo un robo podía producirle,



Cuando era adolescente, Tom se clasificó para competir en las pruebas olímpicas de Estados Unidos como ciclista en pista.

FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE TOM JUSTICE

Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR



volvieron a atraer su atención.

El día después de San Valentín, robó un banco en Encinitas, al norte de San Diego. El 29 de febrero, otro cerca de Solana Beach. Al día siguiente, uno más en Encinitas. Dos semanas más tarde, uno en San Diego. El 24 de marzo, Tom robó dos bancos y reunió la cifra más alta hasta ese momento: 10.274 dólares.

Se guardó en los bolsillos todos los billetes de 5 y 1 dólar y dejó los de 20 en baños públicos y en baños de las playas. No necesitaba el dinero.

Luego, una mañana, se despertó y vio que no se podía mover. Sentía un dolor intenso en la zona lumbar. Se lo adjudicó al exceso de ejercicio. Pasarían semanas antes de que pudiera pedalear sin despertarse con un intenso dolor al día siguiente. Su plan de correr en las pruebas para las Olimpiadas había terminado.

En cuanto volvió a Chicago, Laura lo dejó. Había cambiado. No solo estaba destrozado por haberse perdido las pruebas; ahora era un hombre frío, distante y reservado. “No sé qué te pasa”, le dijo ella, “pero sé que algo no va bien”.

Tom se mudó a un piso con George, un enorme hombre griego que pesaba 105 kilos y trabajaba por la noche.

“¿Qué haces?”, le preguntó Tom.

“Soy policía”, respondió George.

Tom no podía resistirse. Sin novia, ni trabajo, ni Olimpiadas, lo único que le quedaba era su irrefrenable deseo de sentirse excepcional y probarse a sí mismo que era demasiado astuto como para ser pillado.

Una vez recuperado de la espalda, robó en LaSalle Bank, en Highland Park, después del cual tiró el botín de 4.009 dólares en un cubo de basura. La semana siguiente, asaltó tres bancos en tres días. George no tenía ni idea de que su compañero de piso acaba de dar el décimo tercer golpe de su historia a un banco.

Tom se volvió arrogante. Una noche, en un club nocturno, conoció a una joven morena de veintipico años. Su sorpresa fue inmensa cuando se enteró de que pertenecía al cuerpo de Alguaciles de Estados Unidos. En la pista de baile, mientras sonaba la música con fuerza, ella sonreía alegremente.

“¿Y tú a qué te dedicas?”, gritó la joven.

“Robo bancos”. Él sonrió y siguió bailando.

Ella asintió y también siguió bailando.

EN EL VERANO de 2001, Tom se unió a un club de ciclismo organizado por Higher Gear, empresa especializada en bicicletas situada no muy lejos del banco LaSalle Bank, uno de los nueve bancos de Chicago que había robado hasta ese momento. Un día, el director del negocio le comentó a Tom que un ciclista vendía una Steelman usada. Estas bicicletas estaban excepcionalmente bien construidas y su demanda era my alta. Tom, a quien le habían robado la suya hacía poco, estaba buscando reemplazo.

En cuanto vio la bicicleta, se sintió ante un dilema. Pintada de un llamativo naranja fosforito. Pero también sabía que una Steelman de segunda mano no aparecía todos los días, así que la compró.

En las salidas con el equipo de Higher Gear, era muy fácil identificar a Tom sobre su bicicleta naranja brillante. Los demás ciclistas elogiaban la bici. Era, sin duda, la bicicleta más bonita que Tom había tenido.

Para ese momento, Tom había dejado de regalar el dinero de sus robos. Estaba comenzando a consumir drogas. El año anterior había probado cocaína por primera vez. Luego, en un club nocturno unos meses después, había tomado éxtasis.

Comenzó a consumir éxtasis todos los fines de semana. Tomaba cuatro pastillas, bebía vodka durante unas horas y luego tomaba otras cuatro. La sensación era magnífica. Pero a medida que aumentaba las dosis, la depresión posterior se profundizaba. La única alternativa que encontraba a la dolorosa certeza de que estaba decepcionando a todos los que quería era con más drogas.

“Tienes un aspecto horrible”, le dijo su madre un domingo en una cena. “Debes descansar un poco”.

Tom no tenía trabajo, pero sus bolsillos estaban llenos de dinero y cocaína. Sus amigos suponían que estaba en el negocio de las drogas.

Para convencerse de que no tenía un problema con el consumo de drogas, Tom comenzó a asistir a reuniones de Narcóticos Anónimos. Cuando llegó su turno de participar, solo dijo que estaba experimentando con drogas. Se encontraba en fase de negación.

“Esta será la última reunión a la que vaya”, anunció Tom tras seis semanas. Dijo que se mudaría de nuevo a California, donde comenzaría estudios de postrado. Quería convertirse en docente. Todos le desearon suerte.

“DOS-ONCE EN PROGRESO”. Dijo una voz por radio del coche patrulla del agente Greg Thompson. Acababan de robar en Union Bank, en Walnut Creek (California). Era el 7 de marzo de 2002 y lloviznaba. El agente describió al




Izquierda: Tom cuando compartía piso con un policía y, al mismo tiempo, robaba bancos. Derecha: la bicicleta Steelman.

DESDE LA IZQUIERDA: CORTESÍA DE TOM JUSTICE. CORTESÍA DE SCOTT CROSBY

sospechoso: hombre blanco de veintipico, visto por última vez a pie.

Thompson pasaba por un aparcamiento cuando un ciclista apareció repentinamente en la calle y se puso detrás de la patrulla. Thompson lo observó por el espejo retrovisor. Con un traje de licra rojo, blanco y azul, el ciclista parecía cualquier otro entusiasta de fin de semana, excepto por un detalle: el bolso de mensajero en su hombro.

Thomson, policía veterano con 18 años de experiencia, enseñaba a los nuevos reclutas a confiar en su instinto. Este era uno de esos momentos. "Si no paro a ese hombre", pensó, "la duda me perseguirá siempre".

Pero antes de que pudiera hacerle una señal con las luces del coche, el ciclista paró, bajó de un salto de la bicicleta y comenzó a moverse inquieto. Thompson aparcó unos metros más adelante y caminó haca donde estaba el joven. Tom simuló estar ajustando los frenos antes de subir de nuevo a la bicicleta y trabar su pie izquierdo en el pedal.

"¿No le molesta si reviso su bolsa?", preguntó Thompson.

"Claro, no hay problema. Solo tengo que destrabar el pedal", respondió Tom. "Estos son pedales de contrapeso, así que debo trabar ambos pies primero para después poder sacarlos al mismo tiempo".

No existen los pedales de contrapeso. Pero Thompson no lo sabía. El agente observó cómo el ciclista levantaba el pie derecho, lo trababa en el pedal y... ¡bum! Salió a toda velocidad por la calle hasta desaparecer.

A unas manzanas, el agente Sean Dexter estaba sentado en un coche patrulla cuando vio a un ciclista en una bicicleta naranja que avanzaba en sentido contrario y con el semáforo en rojo. Dexter frenó en el cruce, pero el ciclista no paró.

Tom esquivó el coche patrulla, cruzó dos carriles y saltó la valla. Corrió a toda velocidad a través de un aparcamiento y se dirigió hacia una valla alta que bordeaba un matorral de bambú de cuatro metros y medio.

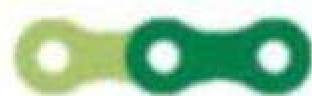
Dexter buscó su radio, pero antes de que pudiera hablar, otro policía apareció en el canal. "¡Un tipo en bicicleta acaba de escapar!".

"¡Lo tengo aquí!", dijo Dexter.

Esquivando el tráfico a toda velocidad, se metió en el aparcamiento haciendo chirriar las ruedas. No había señal del ciclista.

Dexter salió del coche y caminó hacia la valla. Lentamente abrió la puerta y miró a través de la espesa vegetación. Unos diez metros más abajo, discurría un arroyo entre ramas de árbol, matorrales y pilas de hojas. Cerró la puerta y esperó refuerzos.

UN COCHE PATRULLA APARECIÓ DETRÁS SUYO. LUEGO TRES MÁS.



Las sirenas sonaban a medida que la policía aseguraba el perímetro. Mientras Dexter y Thompson recorrían las orillas superiores, los perros policía recorrían el arroyo. Quince minutos más tarde, un detective divisó algo entre unas ramas: una bicicleta naranja. Luego un pastor alemán los condujo hasta unas zapatillas de ciclismo bajo un muro de contención de hormigón bajo un puente.

Al ver que oscurecía, suspendieron la búsqueda. Sin embargo, tenían una muy buena pista: la bicicleta naranja.

Tom estaba tumbado boca abajo en un túnel sucio, húmedo y frío. Horas antes, cuando la Steelman naranja cayó entre la vegetación, Tom se había resbalado por el terraplén y había caído violentamente entre las ramas. Caminó trabajosamente aguas arriba unos 15 metros y se resguardó debajo de un puente, donde descubrió un orificio de unos cincuenta centímetros de ancho en el borde del agua. Metió primero la cabeza y avanzó unos tres metros a través del estrecho extremo del túnel. Jadeando en la oscuridad, escuchó sirenas y luego voces débiles y el tintineo de las placas de identificación de los perros. Pero luego ocurrió un milagro. Los policías abandonaron la búsqueda.

Estaba oscuro cuando Tom salió del túnel. Había aparcado su Mercedes-Benz de 1983 a unos 3 kilómetros. Lo encontró y condujo hasta su casa.

"¿Todo bien?", preguntó Marty, su compañero de piso en aquel momento.

"Sí, días difíciles", respondió Tom.

Marty, cantante de ópera de casi dos metros de alto, no buscaba un nuevo amigo pero había encontrado uno en Tom. Sabía que Tom consumía cocaína, pero no de sus otros vicios.

"¿Qué pasa?", preguntó Marty.

"No puedo decírtelo", dijo Tom.

"Puedes contarme lo que sea".

Tom le contó todo a Marty.

"¿Qué vas a hacer?", preguntó Marty.

"Tengo que comprar un billete a casa", dijo Tom. Quería ver a sus padres antes de que lo encontraran.

13916958

AUNQUE NO SABÍA nada de bicicletas, el agente Dexter tenía la corazonada de que aquella bicicleta de 12 velocidades era especial. La llevó a una empresa de bicicletas cercana. La persona que lo atendió le dijo que el marco estaba hecho a medida por un hombre llamado Brent Steelman. Dexter llamó a la empresa y habló con su mujer, de administración. Ella le informó de que ese número de serie podía ser de una bicicleta naranja de 1996 que se vendía en una tienda de Chicago llamada Higher Gear.

Dexter llamó a Higher Gear, pero la persona que le atendió dijo que no tenía registros tan antiguos. No había manera de saber cuántas veces había cambiado esa bicicleta de manos. Dexter envió a la mujer de Steelman una foto de la bicicleta junto a una imagen del sospechoso tomada por las cámaras de seguridad. Ella acordó publicar un aviso en la página web de Steelman e incluir el teléfono de la comisaría de Policía de Walnut Creek.

Un mes más tarde, el director de una tienda de bicicletas de Chicago llamó a la policía de Walnut Creek. Había visto la publicación en la web. En 1996, él había diseñado la bicicleta naranja. Conocía al dueño original y al tipo que la había comprado luego.

TOM Y SU padre estaban sentados en la cocina.

"¿Qué tal va el trabajo?", Jay preguntó a su hijo. "¿Cuál es tu plan para el futuro?". Hasta donde él sabía, Tom estaba trabajando como mensajero con su bicicleta.

"Me voy a apuntar a algunos cursos de posgrado", respondió Tom.

Andy asintió. Le sonaba familiar.

Tom se dirigió a la puerta. "Nos vemos luego", dijo, y subió a su coche.

Cuando el primer coche patrulla apareció detrás, Tom no le dio importancia. Luego aparecieron tres más. Brillaban decenas de luces rojas. Tom paró. Sonó por el megáfono: "¡Alto! ¡Manos a la vista!". Tom miró hacia atrás. Cinco policías lo apuntaban.

Con las esposas puestas, Tom sentía deseos de llorar, pero de alivio. Después de cuatro años, el círculo autodestructivo llegaba a su fin.

En los interrogatorios, un agente del FBI puso una foto sobre la mesa. Era una imagen de Tom tomada por una cámara de seguridad. La Steelman naranja los había llevado directo a él. Con una bicicleta estándar, tal vez nunca lo hubieran pillado.

Hizo una confesión completa. En total había robado 26 bancos y 129.338 dólares. Se declaró culpable y fue condenado a 11 años de cárcel.

Cuando recuperó la libertad, Tom retomó el cicliso en el velódromo local. También encontró trabajo en un negocio de donuts. Lo que los clientes no sabían era que ese hombre de mediana edad era uno de los más prodigiosos ladrones de bancos de la historia.

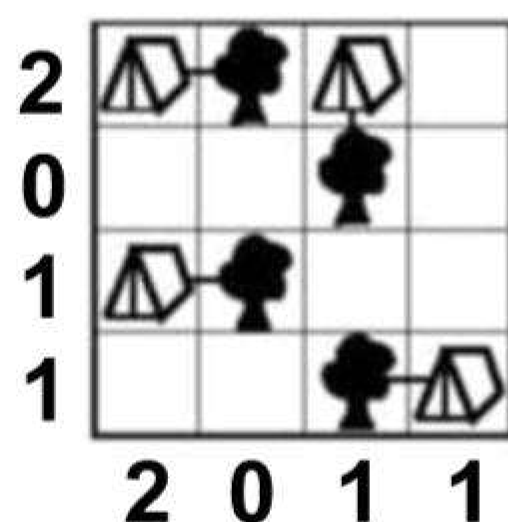
EXTRACTO DE *CHICAGO* (29 DE ENERO DE 2019) JUNTO A EPIC MAGAZINE. © 2019 POR VOX MEDIA, LLC.

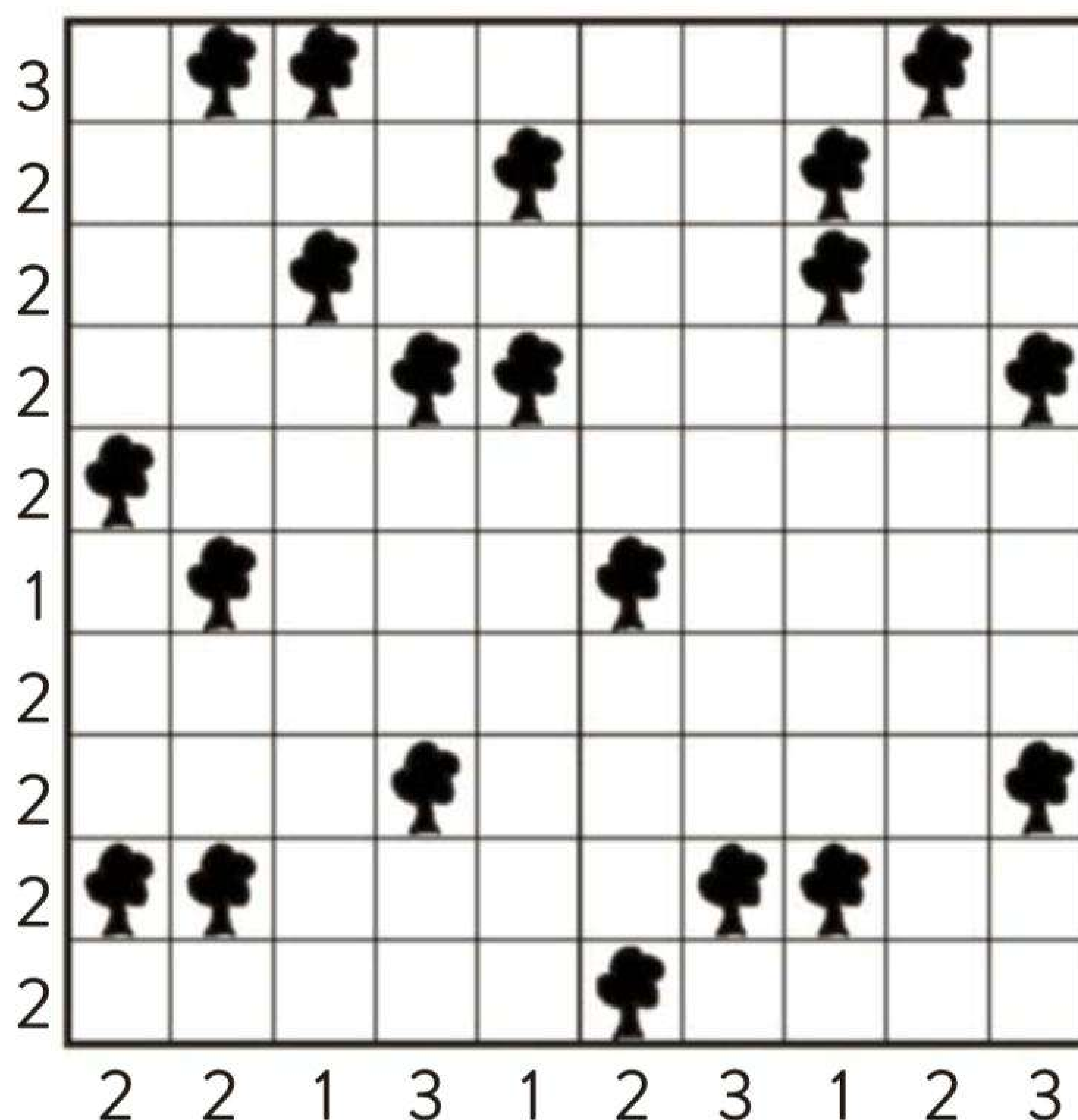
ROMPECABEZAS

Tiendas & árboles

CÓMO JUGAR:
En este camping, cada tienda es adyacente a su propio árbol, horizontal o verticalmente. Las tiendas no son adyacentes entre sí, ni siquiera en diagonal. Los números fuera de la cuadrícula indican cuántas tiendas hay en esa fila o columna. ¿Puedes localizarlas?

EJEMPLO:

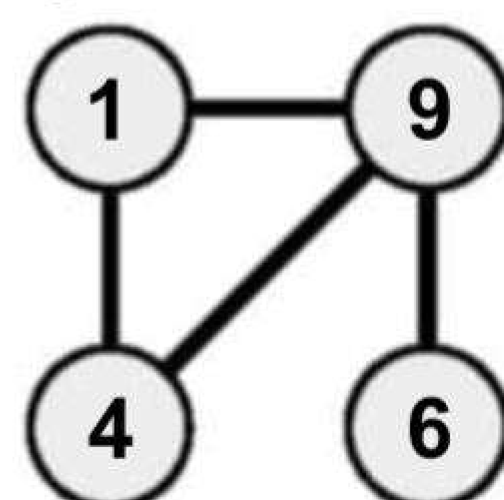


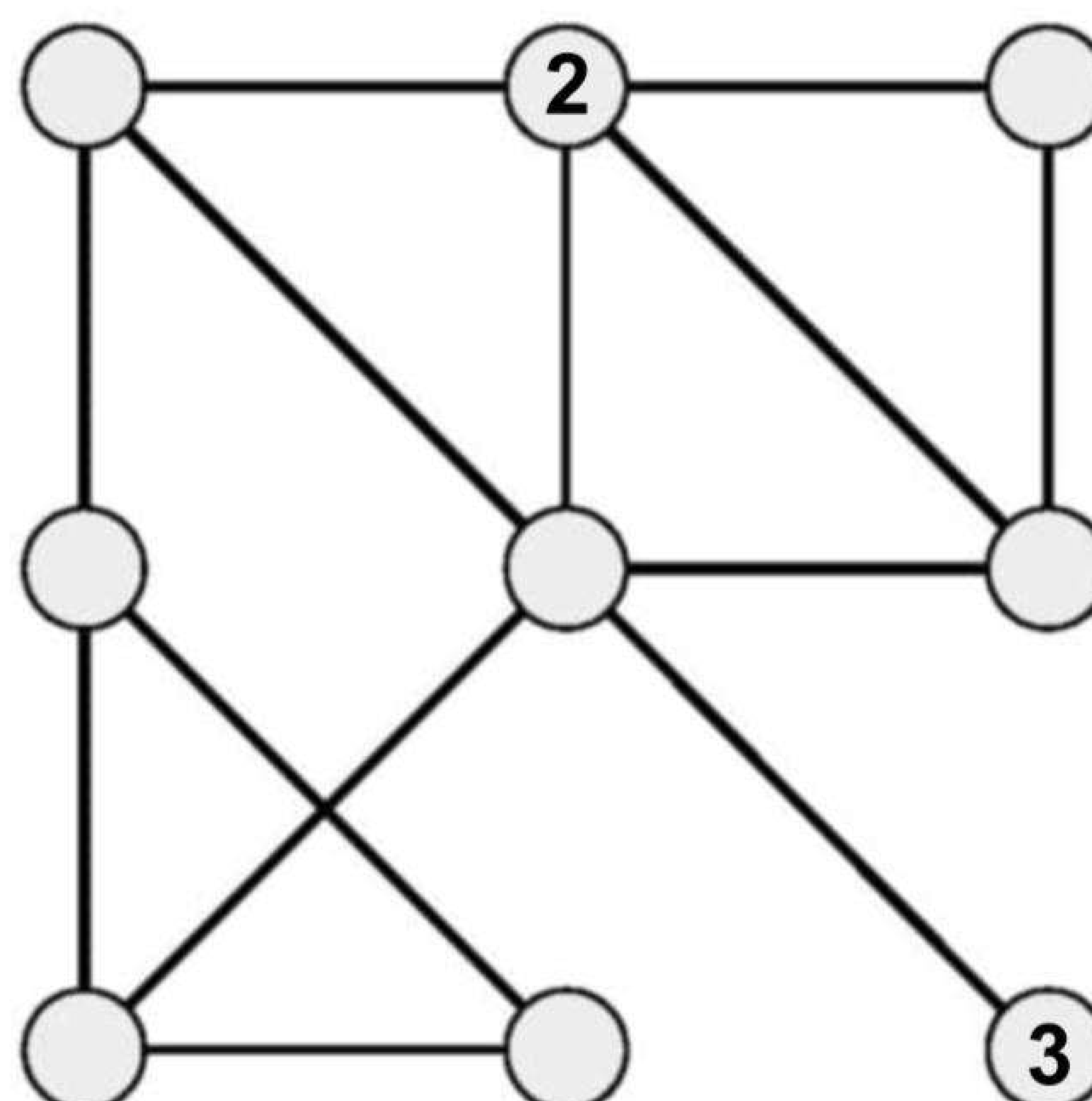


Números

CÓMO JUGAR:
Coloca los números del 1 al 9, de manera que los dos números conectados por una línea tengan una diferencia de al menos 3. Se proponen dos números.

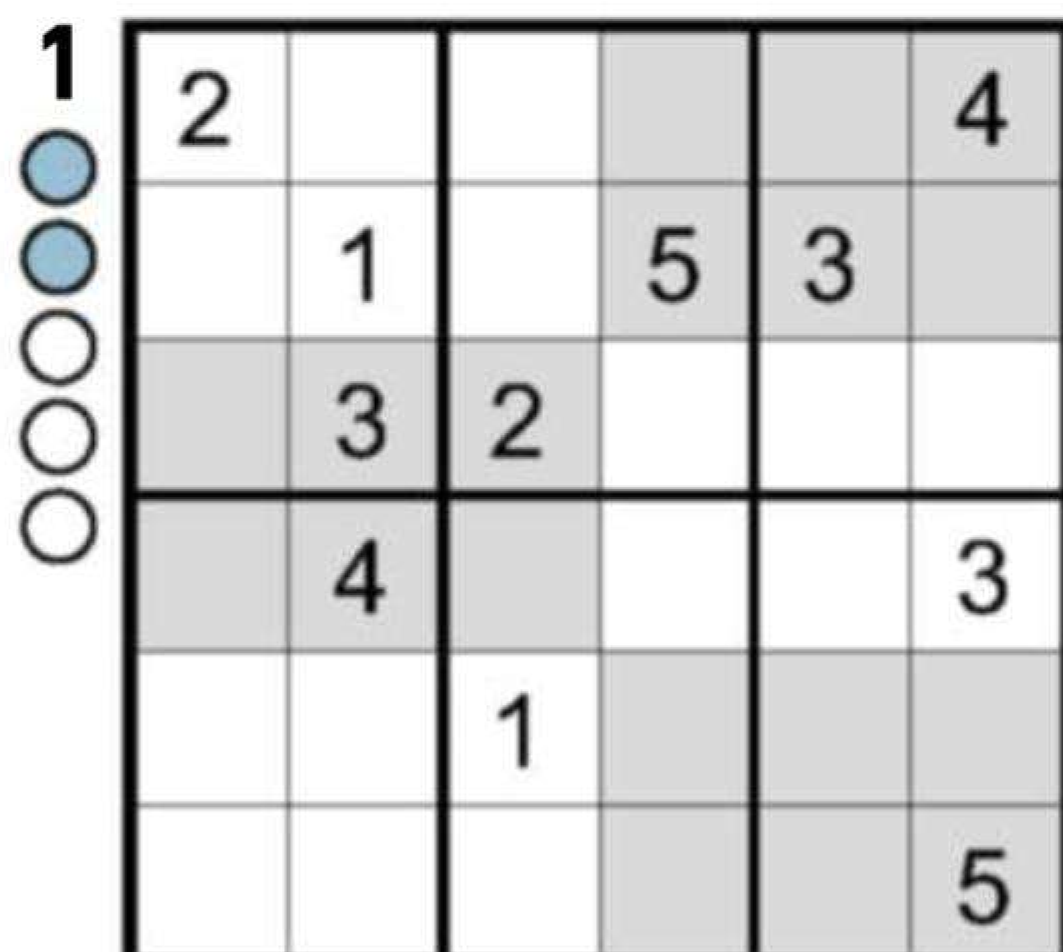
EJEMPLO:





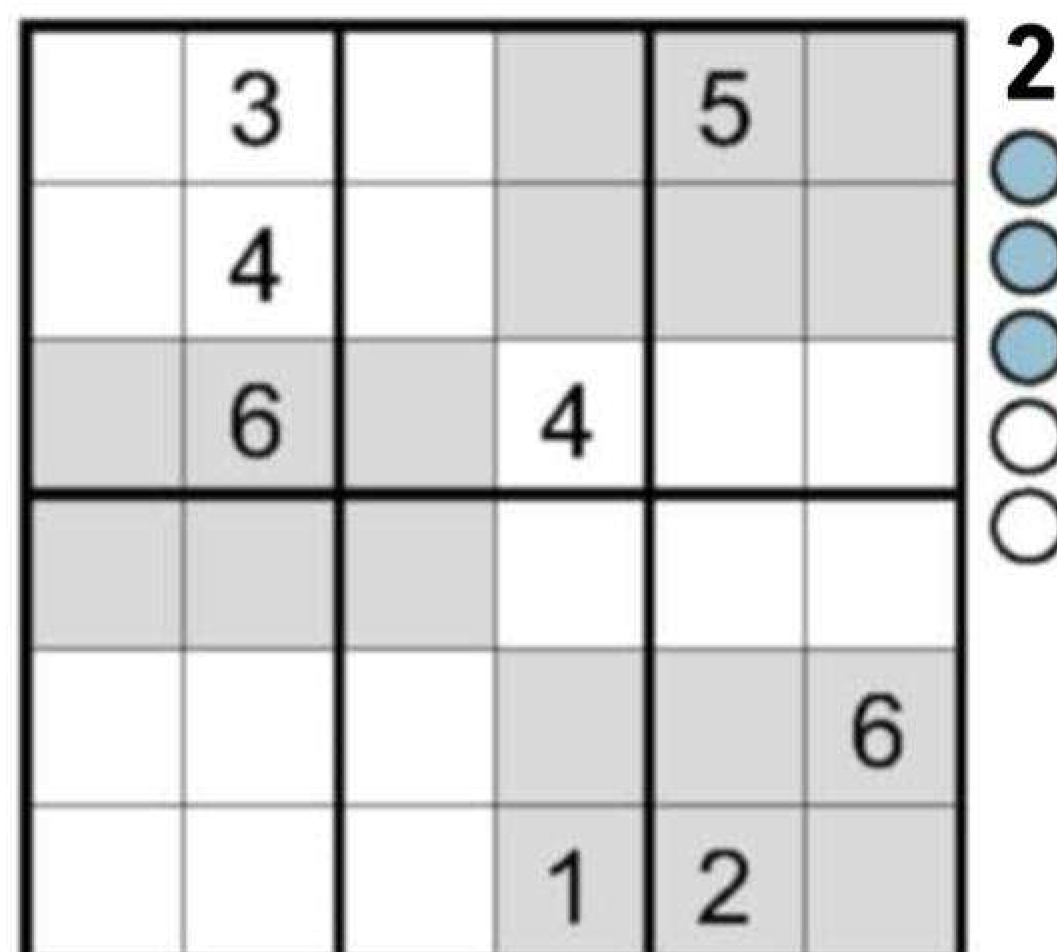
SIXY SUDOKU

1

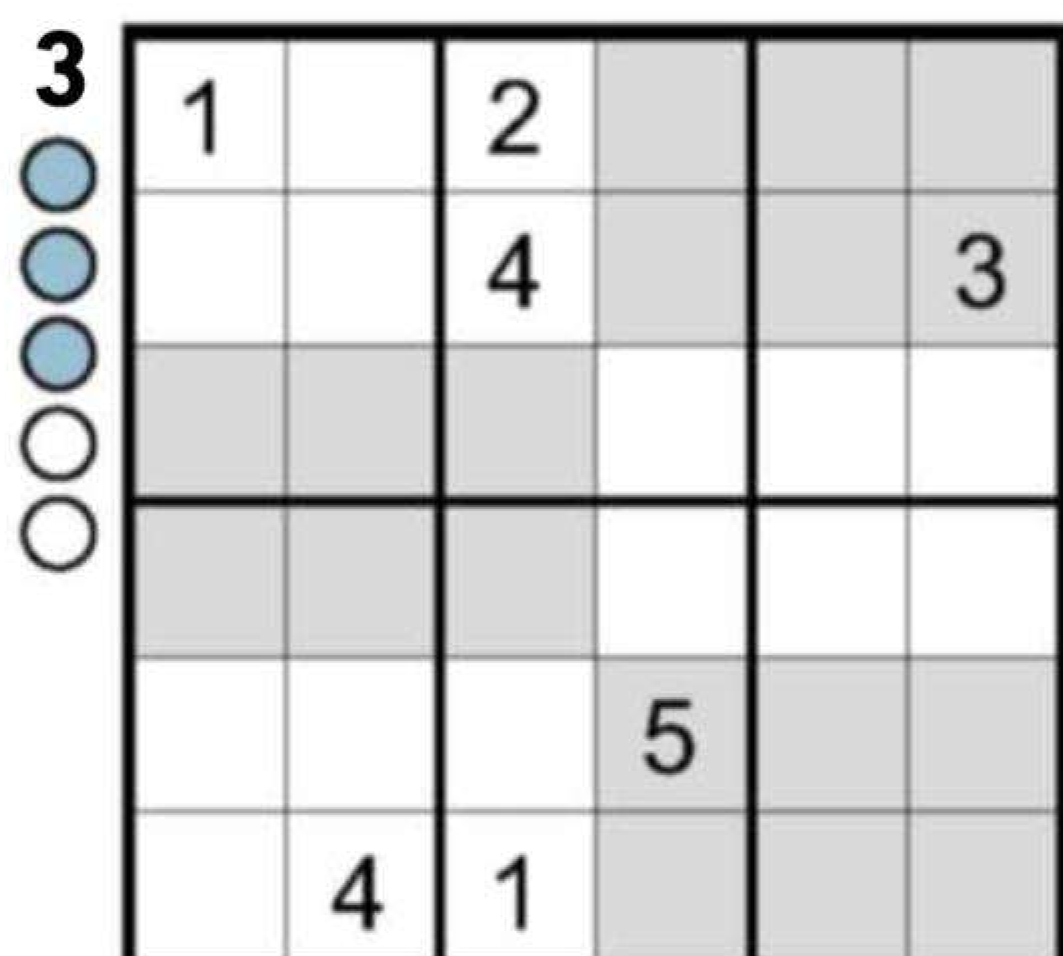


CÓMO JUGAR:
Coloca los números del 1 al 6 una sola vez en cada:
a) fila
b) columna
c) área destacada en negrita
d) rectángulo blanco o gris.

2



3



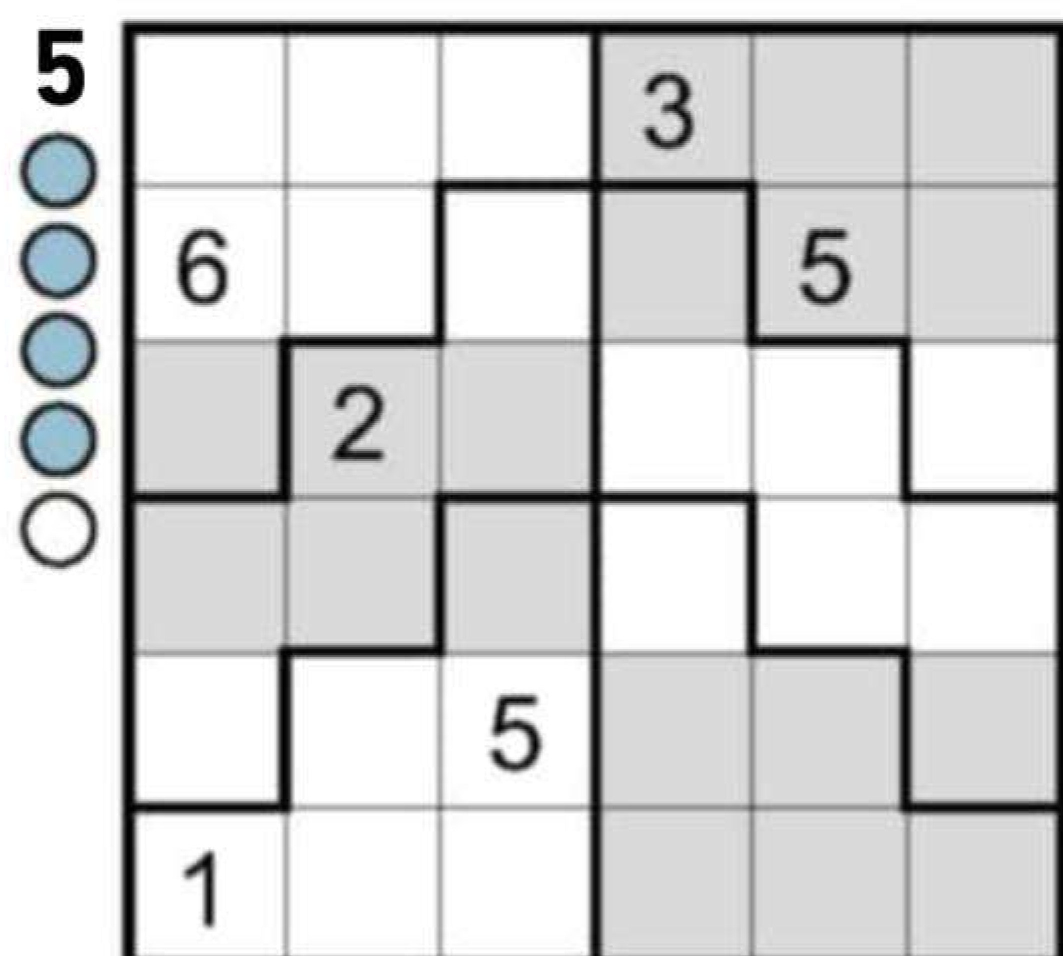
EJEMPLO:

1	2	6	5	3	4
3	5	4	1	2	6
6	4	2	3	5	1
5	1	3	6	4	2
2	3	1	4	6	5
4	6	5	2	1	3

4

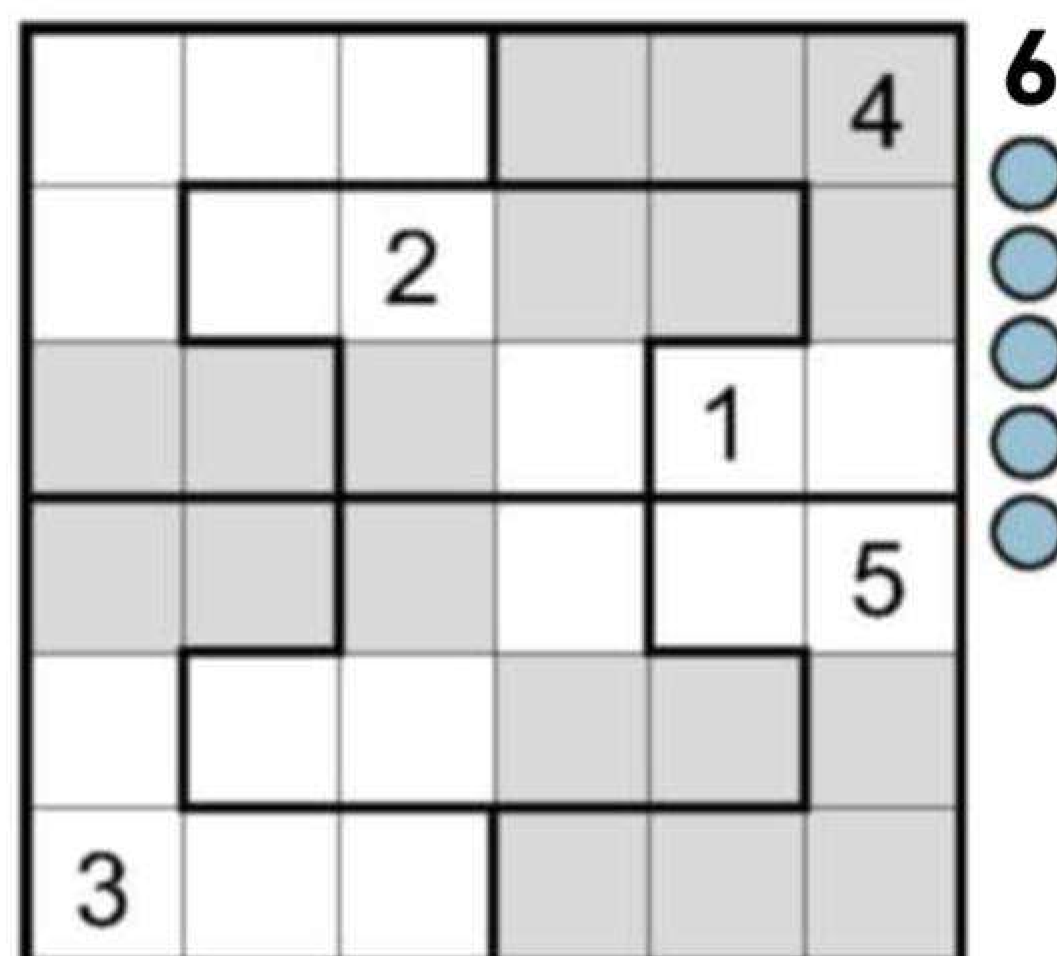


5



¡CUIDADO!
¡Las áreas destacadas en negrita ya no son de 2 x 3!

6



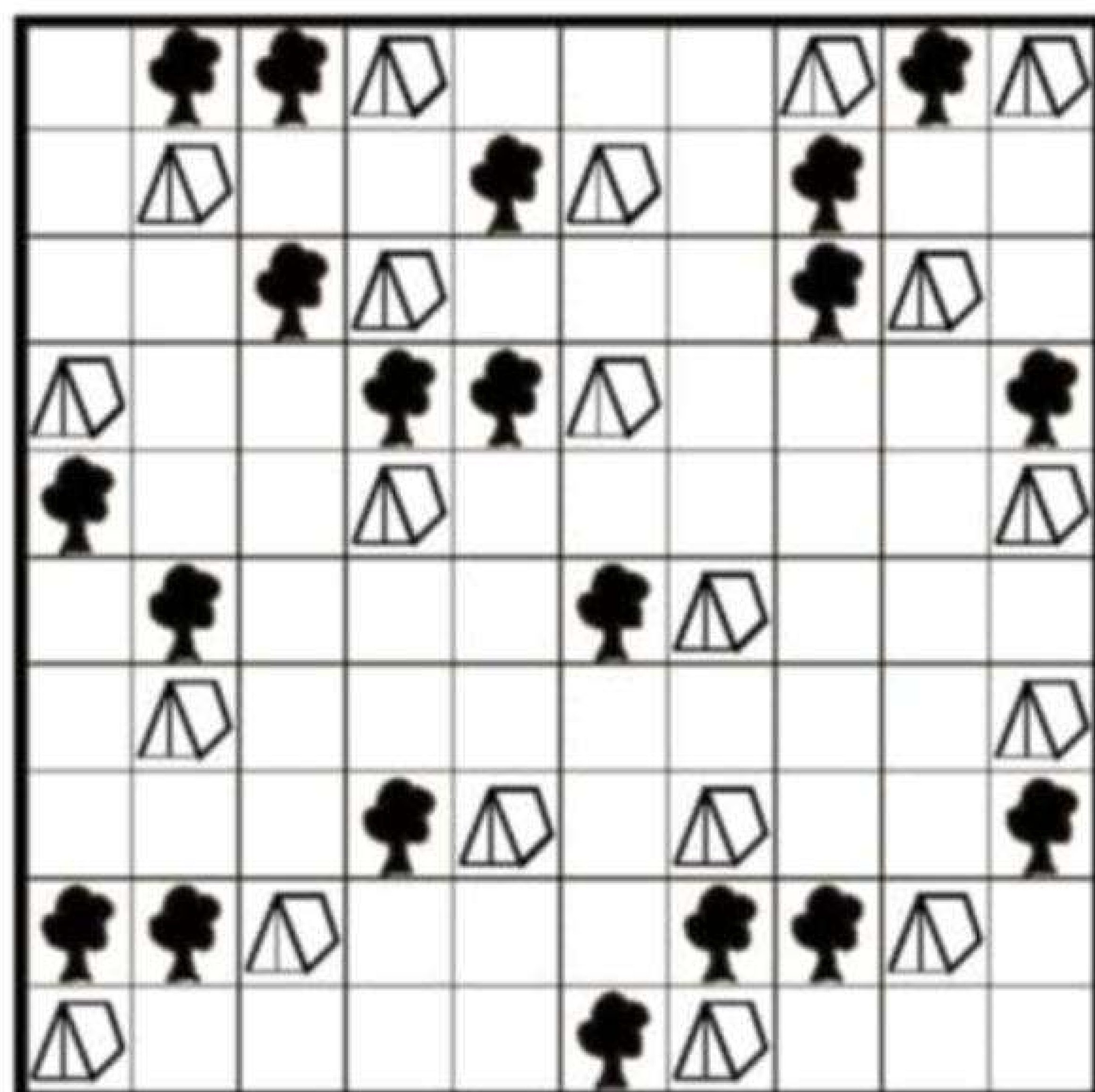
VISITA SIXYSUDOKU.COM PARA LIBROS Y UNA APLICACIÓN GRATUITA.

PUZZLES © PZZL.COM

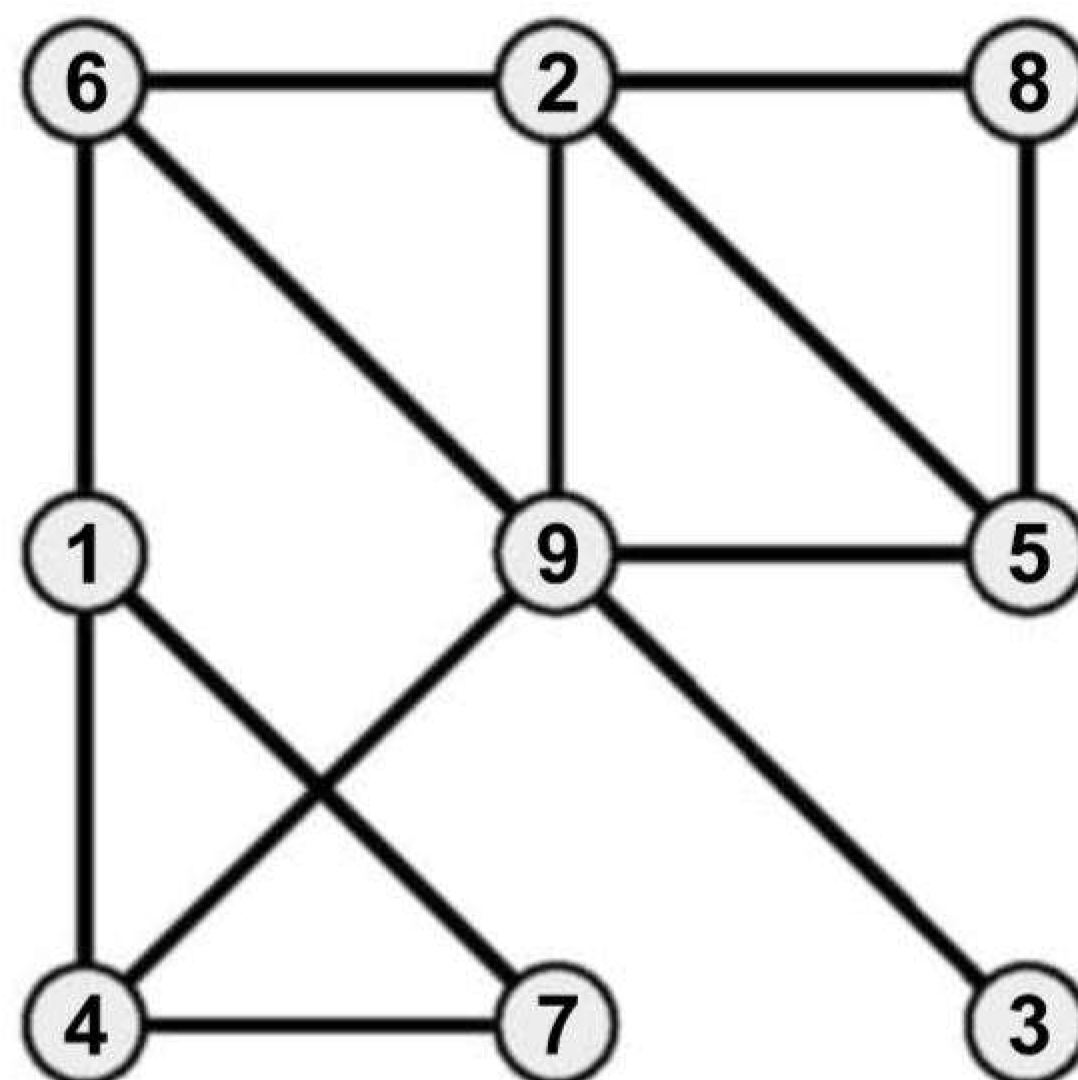
SOLUCIONES ROMPECABEZAS

Viene de la página 120.

Tiendas & árboles



Números



SOLUCIONES SIXY SUDOKU

1

2	5	3	1	6	4
4	1	6	5	3	2
6	3	2	4	5	1
1	4	5	6	2	3
5	2	1	3	4	6
3	6	4	2	1	5

2

1	3	6	2	5	4
2	4	5	3	6	1
5	6	1	4	3	2
4	2	3	6	1	5
3	1	2	5	4	6
6	5	4	1	2	3

3

1	3	2	6	4	5
6	5	4	1	2	3
4	2	5	3	6	1
3	1	6	4	5	2
2	6	3	5	1	4
5	4	1	2	3	6

4

2	1	4	6	3	5
6	5	3	1	2	4
3	4	5	2	6	1
1	2	6	4	5	3
4	3	2	5	1	6
5	6	1	3	4	2

5

2	5	1	3	6	4
6	4	3	1	5	2
3	2	6	5	4	1
5	1	4	6	2	3
4	3	5	2	1	6
1	6	2	4	3	5

6

1	3	6	5	2	4
4	5	2	1	6	3
5	2	3	4	1	6
6	4	1	2	3	5
2	6	4	3	5	1
3	1	5	6	4	2

VOCABULARIO



"Pero tú, Sancho Pueblo,
pronuncias anchas sílabas,
permanentes palabras
que no lleva el viento...
(Blas de Otero)

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

1. sátrapa A Escudilla para la comida de animales. B Canción persa. C Persona que gobierna despóticamente.

2. anonimato A Condición de quien oculta su nombre. B Herencia sin testamento. C Asesinato de autor desconocido.

3. voluta A Persona sin carácter. B Embarcación ligera para pesca fluvial. C Figura en forma de espiral.

4. boato A Ostentación externa de lujo o riqueza. B Estado de embriaguez extrema. C Santurrón.

5. druida A Sacerdote y curandero egipcio. B Sacerdote y curandero galo. C Sacerdote y curandero inca.

6. bacante A Plaza que está vacía, sin ocupar. B Sillón presidencial. C Mujer consagrada al servicio del dios Baco.

7. anoxia A Sustancia inoxidable. B Falta de oxígeno en algún tejido. C Olvido total.

8. ufología A Estudio de los ovnis y fenómenos asociados. B Ciencia que prevé el futuro. C Ciencia que estudia los tipos de tierras.

9. adlátere A Lado de un polígono. B Contrafuerte que sostiene un muro. C Persona cercana y subordinada a otra.

10. mentor A Consejero o guía. B Llamada para mencionar un hecho. C Bebida alcohólica con sabor mentolado.

11. disrupción A Incursión en una asamblea. B Rotura o interrupción brusca. C Amnesia total causada por un golpe.

12. rol A Música americana. B Función o papel desempeñado por alguien o algo. C Rodillo de papel para una imprenta.

Vocabulario
RESPUESTAS

1. sátrapa (C) Persona que gobierna despóticamente: "… y trata de matizar la figura de su padre como un sátrapa cruel".

2. anonimato (A) Condición de quien oculta su nombre: "En cualquier caso, el anonimato de los ganadores del Planeta se ha mantenido bien custodiado".

3. voluta (C) Figura en forma de espiral: "Y encima de ellos giraban suspendidas las volutas de humo".

4. boato (A) . Ostentación externa de lujo o riqueza. "No era un hombre de mucho boato".

5. druida (B) Sacerdote y curandero galo: "El deseo de Obélix de probar una vez más la poción mágica del druida Panorámix raya en la obsesión".

6. bacante (C) Mujer consagrada al servicio del dios Baco: "Por otra parte, una bacante es una mujer que participa en fiestas bacanales o directamente orgías".

7. anoxia (B) Falta de oxígeno en algún tejido: "La falta de oxígeno al cerebro puede ser parcial (hipoxia) o total (anoxia), y en función de la duración de la misma puede provocar la muerte cerebral".

8. ufología (A) Estudio de los ovnis y fenómenos asociados: "...ancla las raíces de la organización en el auge de la ufología desencadenado por los presuntos avistamientos de ovnis que obsesionaron a parte de España a finales de los sesenta".

9. adlátere (C) Persona cercana y subordinada a otra: "En el año 1969, Lin Biao ha colocado a muchos de sus adláteres en puestos de poder".

10. mentor (A) Consejero o guía: "Contarán con la ayuda de sus mentores, que responderán a las dudas que les planteen e intentarán ayudarles a que resuelvan sus problemas".

11. disrupción (B) Rotura o interrupción brusca: "Una disrupción es una rotura o interrupción brusca. La educación disruptiva, por tanto, es aquella que pretende romper con lo establecido para mejorar lo existente".

12. rol (B) Función o papel desempeñado por alguien o algo: "Cuando en la primera entrevista le pregunto al hijo de Batista cómo define el rol de su padre tras el golpe de 1952, me sorprende su franca respuesta: 'Dictador absoluto'".

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor
8 - 10: correcto
11 - 12: excelente

TRIVIAL

Beth Shillibeer

1. ¿Cuál fue el primer villancico cantado en el espacio en 1965?

2. Varios gobiernos han incentivado con premios como un piso de 1,4 millones de dólares en Hong Kong o una vaca, ¿con qué objetivo?

3. ¿Qué pintor fauvista realizó *Le Bateau*, antes de que se exhibiera al revés por accidente durante 47 días?

4. ¿Qué país sudamericano comienza a celebrar la Navidad el siete de diciembre con la *Noche de las velitas*?

5. ¿De qué color eran las primeras zanahorias cultivadas?

6. ¿Qué adorno brillante se quiere prohibir por sus efectos nocivos para el medio ambiente y la piel?

7. Con qué hizo amistad el buzo Hiroyuki Arakawa durante su trabajo en el santuario sintoísta de Japón.

8. Quiénes exploraron probablemente la Antártida mucho antes que los exploradores rusos y británicos.

9. ¿Qué segmento de la población se cree que crezca ocho veces para 2050?

10. ¿En qué deporte espera ser Vishwaraj Jadeja el primer medallista indio de las Olimpiadas de Invierno?

11. A dónde fue un fragmento de tela del ala del primer avion de los hermanos Wright en otro vuelo histórico en 2021.

12. ¿Quién es el famoso científico cuyo cumpleaños se suele celebrar el 25 de diciembre, a pesar de haber nacido el 4 de enero?

13. ¿Quién fue el primer y único Papa inglés?

14. ¿Quién escribió 96 libros y murió trabajando en el 97, todo en un esfuerzo por "esparcir dulzura y luz"?



15. El Gobierno francés quiere dar a sus residentes un cupón para bicicleta eléctrica por 2.500 euros, a cambio de...

Respuestas 1. *Jingle Bells.* **2.** Ponerse la vacuna contra el COVID. **3.** Henri Matisse. **4.** Colombia. **5.** Moradas. **6.** Purpurina. **7.** Un pez (*Semicossyphus reticulatus*). **8.** Los maoríes. **9.** Los centenarios. **10.** Patinaje de velocidad. **11.** A Marte (en la nave *Ingenuity* de la NASA). **12.** Isaac Newton. **13.** Adriano IV (Nicholas Breakspear). **14.** P. G. Wodehouse. **15.** Coches viejos e ineficientes.

FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES

CITAS CITABLES

Hay que rodearse de personas vitamina; esas que cuando te pasa algo bueno, se ilusionan incluso más que tú.

—Marian Rojas Estapé, PSIQUIATRA Y AUTORA DE VARIOS LIBROS

Sitúate en el centro de las cosas, porque ahí es donde tiene lugar la sanación. Ahí es donde se da el diálogo. Ahí es donde se gestan los cambios.

—Tyler Perry, CINEASTA

Me encanta viajar, ir al teatro, salir a restaurantes y abrazar a mis amigos, pero después del último año, sé que a veces está realmente bien estar en calma.

—Angela Bassett, ACTRIZ

Un amigo acaba de ponerle mi nombre a su gallina. Ya no necesito el Nobel o el Pulitzer, ¿verdad?

—Susan Orlean, ESCRITORA

Un regalo —un objeto, una palabra amable o una tarea hecha con cariño y amor— no necesita explicación.

—Alice Childress, DRAMATURGA


ROJAS ESTAPÉ


PERRY


BASSETT

FOTOGRAFÍAS, DE IZQUIERDA A DERECHA: CARLOS RUIZ. CINDY ORD/GETTY IMAGES. AMANDA EDWARDS/GETTY IMAGES

PRÓXIMO MES



El viaje de un oso polar

Es poco menos que un milagro que sus pequeños e indefensos cachorros puedan sobrevivir en un entorno tan hostil.

FOTOGRAFÍA: © DESIGN PICS INC/ALAMY

Demencia: señales de advertencia

Los casos aumentan en todo el mundo. Te presentamos13 síntomas de demencia que no debes ignorar.

DRAMA EN LA VIDA REAL

Noche de terror

Parte de un edificio de Miami se vino abajo por la noche, y entre los escombros, los supervivientes intentaron ayudar a sus vecinos.

Salvar los olivos de Italia

El futuro del aceite de oliva podría depender de la lucha de un agricultor contra una bacteria.

ÚLTIMA RISA

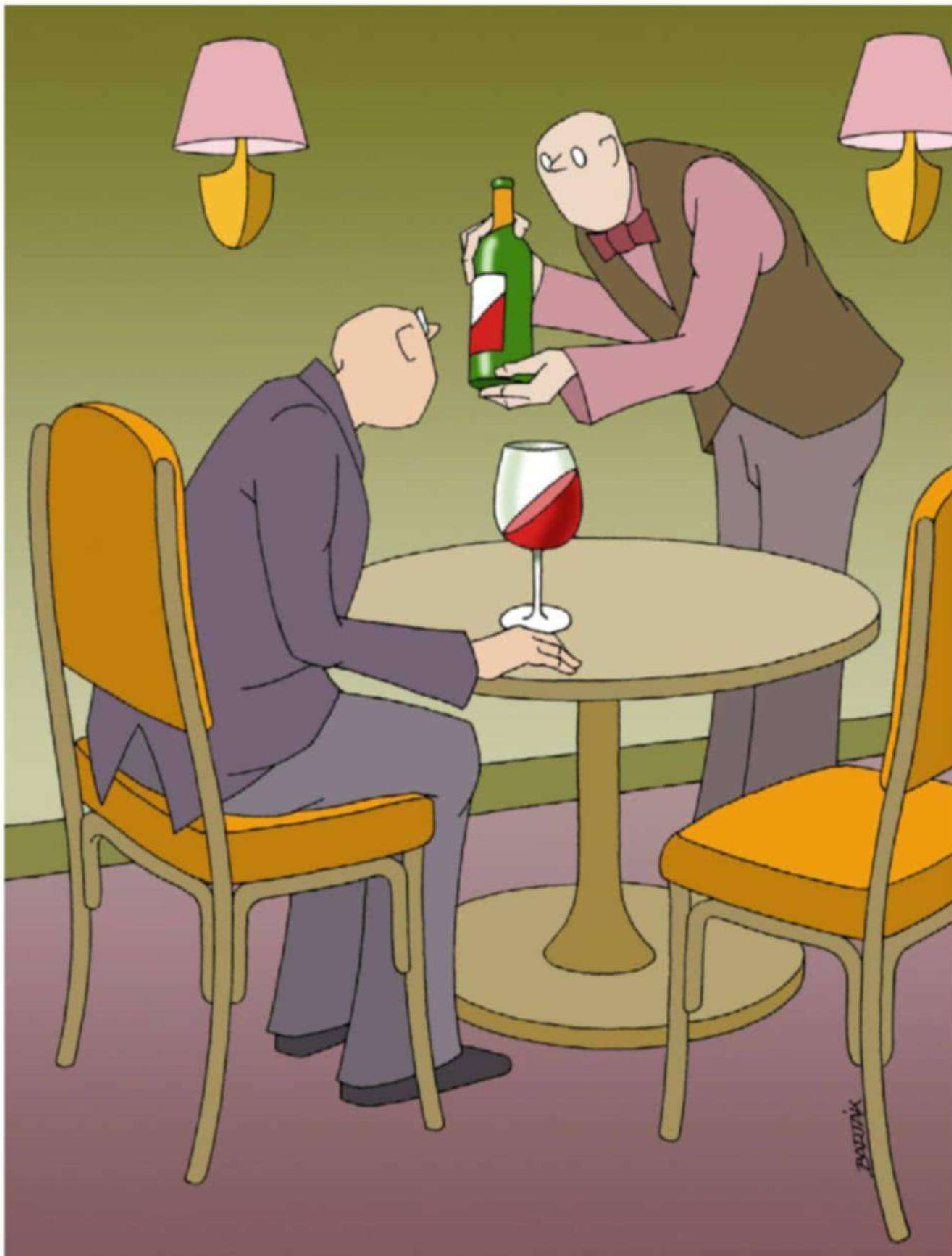


 ILUSTRACIÓN: *Miroslav Barták*

Por fin, un sistema de ejercicio para mantenerse activo ¡sin dañar las articulaciones y sin esfuerzo!

¡NOVEDAD!
Pedaleo "elíptico" bidireccional: MOTORIZADO Y MANUAL

¡ÉXITO EN TV!

VIBROLEGS ELLIPTICAL

Salud y bienestar con solo pulsar un botón

Estar en forma sin salir de casa nunca ha sido tan fácil. **VIBROLEGS ELLIPTICAL mueve sus piernas "recreando un paseo" ¡mientras usted está cómodamente sentado!** Beneficios desde la 1ª sesión con solo unos minutos al día.

- *POTENCIA: 50W*
- *Garantía internacional 2 años*

- ACTIVA LA CIRCULACIÓN
- FORTALECE LOS MÚSCULOS
- AYUDA A PERDER PESO
- AUMENTA LA ENERGÍA
- COMBATE VARICES, CELULITIS Y RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Con sencillo *MANDO A DISTANCIA*

¡Adiós al dolor y las lesiones!



0% Impacto en articulaciones

▶ ***SESIONES a MEDIDA:*** *modo automático (3 programas) y manual (selección de velocidad y sentido de la marcha)*

▶ ***FÁCIL DE USAR y con GRAN PANTALLA DIGITAL:*** *indica calorías, tiempo transcurrido, distancia y velocidad*

▶ ***SEGURO:*** *ventosas antideslizantes*

▶ ***LIGERO y PORTÁTIL:*** *Peso: 6,2 kg.*

Dimensiones: 44,5x28,5x25 cm



¡GRATIS! GUÍA DE EJERCICIOS

Con todas las Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- 15 días de EXAMEN SIN COMPROMISO
- 100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN
- CÓMODAS CUOTAS sin intereses *(29 mensualidades de solo 10€)*

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias



902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA
Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com ET80

Únete a mi grupo de Telegram, ahí encontrarás mis aportes:
https://rebrand.ly/byneon
Escanea el código QR



rebrand.ly/byneon
byneon Neon147

FOTO: CEGLI/SHUTTERSTOCK.COM

Un mundo de nieve

página 78